MADELEINE TURGEON

REFLEXOLOGIA DE LA A LA Z

Peste 60.000 de exemplare vîndute în întreaga lume

Mai aproape de corpul nostru prin reflexologie!

POLIROM

POLIROM

Reflexologia de la A la Z ne învaţă să descoperim energiile care se ascund în noi înşine şi să le stăpînim cu ajutorul „acupuncturii fără ace". Oricine se va felicita dacă va apela la această tehnică extrem de eficientă şi simplu de aplicat: infirmiera îşi va putea ajuta pacienţii, asistentul social va aplica metodele însuşite la persoanele aflate la vîrsta senectuţii, chiropracticianul la clientela sa, yoghinul va vibra mai bine la unison cu universul, mama va avea mijloacele necesare pentru a potoli durerile celor mici...
Reflexologia este pentru toţi aceia care doresc să-şi cunoască mai bine corpul şi să îl „locuiască" în mod conştient.

Teoriile funcţionării reflexologiei · Cînd şi cum se poate aplica reflexologia · Poziţia zonelor reflexe · Reflexologia şi glandele endocrine · Reflexologia şi sistemul nervos · Reflexologia şi sistemul osteo-muscular · Reflexologia şi sistemul cardio-vascular · Reflexologia şi aparatul digestiv · Reflexologia şi sistemul genital · Reflexologia şi sistemul respirator · Reflexologia şi sistemul limfatic · Reflexologia şi simţurile · Reflexologia şi aparatul urinar

EDITURA POLIROM

ISBN 973-683-659-2
9 789736 836596

Madeleine Turgeon, naturopat şi reflexolog canadian. Alte lucrări publicate: *Énergie et réflexologie. La polarité à votre portée*; *La réflexologie du cerveau pour auditifs et visuels*; *Réflexologie des mains et des pieds.*

Coperta: Manuela Oboroceanu

Madeleine Turgeon
Découvrons la réflexologie. Technique d'acupuncture sans aiguilles
© Les Éditions de Mortagne 1980

© 2001 by Editura POLIROM pentru prezenta traducere
Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Copou nr. 4, P.O. BOX 266, 6600
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale:

TURGEON, MADELEINE

Reflexologia de la A la Z / Madeleine Turgeon; trad. de Luminiţa Botoşineanu, pref. de Jacques Languirand - Iaşi: Polirom, 2001
Tit. orig. (fre): *Découvrons la réflexologie. Technique d'acupuncture sans aiguilles*
184 p.; 21 cm - (HEXAGON. La limita cunoaşterii)
Bibliogr.
Index

ISBN: 973-683-659-2

I. Botoşineanu, Luminiţa (trad.)
II. Languirand, Jacques (pref.)

615.821

Printed in ROMANIA

Madeleine Turgeon

REFLEXOLOGIA DE LA A LA Z

Traducere de Luminiţa Botoşineanu
Prefaţă de Jacques Languirand

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ "GH. ASACHI" IAŞI

212500

POLIROM
2001

TABLĂ DE MATERII

Prefaţă 13

Introducere 19

I. Istoric 21

II. Teoriile funcţionării reflexologiei 24

Stimularea nervoasă 24
Cristalele dislocate 26
Eliberarea hormonilor din creier 27
Stimularea sistemului limfatic 28
Stimularea sistemului circulator 28
Potenţialul electric anormal 28
Stimularea fluidului lui Bong Han 29
Influenţa psihologică 29
Rezumat 30

III. Cînd şi cum se poate aplica reflexologia 31

Cînd trebuie utilizate zonele reflexe 31
Cum trebuie masate zonele reflexe 32
Poziţia 32
Masajul 32
Durata 32
Instrumentele 33
Presiunea 34
Direcţia 35

IV. Poziţia zonelor reflexe 37
Urechea 37
Ochiul 41
Nasul 45
Gura 47

V. Poziţia zonelor reflexe ale pielii 49
Zonele corpului 49
Zona 1 49
Zona 2 51
Zona 3 51
Zona 4 51
Zona 5 51
Diagrama principalelor organe ale corpului 51
Cum identificăm zonele reflexe ale picioarelor 55
Mîinile 56
1. Degetul mare 58
2. Arătătorul 58
3. Degetul mijlociu 58
4. Inelarul 58
5. Degetul mic 58
Punctele reflexe ale feţei 60
Punctele reflexe ale corpului – partea frontală 61
Punctele reflexe ale corpului – partea dorsală 64
Rezumat 67

VI. Reflexologia şi glandele endocrine 68
Descrierea glandelor 68
Pituitara (hipofiza) 68
Pineala 69
Tiroida 69
Paratiroidele 69
Suprarenalele 70
Pancreasul 70
Timusul 71
Gonadele 71
Poziţia gandelor endocrine şi a reflexelor acestora 72
Masajul zonelor reflexe ale glandelor endocrine 73
Pituitara 73
Pineala 73
Tiroida 73
Paratiroidele 74
Timusul 74
Suprarelalele 74
Gonadele 74
Indicaţii de masaj pentru sistemul endocrin 75
Artrită 75
Diabet 75
Hipoglicemie 76
Oboseală 77
Guşă 78
Îmbătrînire prematură 78

VII. Reflexologia şi sistemul nervos 80
Descrierea sistemului nervos 80
Sistemul nervos cerebro-spinal 80
Sistemul nervos neuro-vegetativ 82
Indicaţii de masaj pentru sistemul nervos 83
Tensiune şi dureri în coloană 83
Paralizie 85
Bîlbîială 86
Depresie 86
Tensiune nervoasă 88
Nevrită 89
Insomnie 90

VIII. Reflexologia şi sistemul osteo-muscular 93
Descrierea sistemului osteo-muscular 93
Scheletul 93
Muşchii 94
Articulaţiile 95
Indicaţii de masaj pentru sistemul osteo-muscular 95
Crampe şi spasme 95
Dureri musculare 96
Osteoporoză 97

Picioare de lungimi inegale ... 97
Reumatism ... 98
Febră reumatismală ... 99

IX. Reflexologia şi sistemul cardio-vascular ... 100

Descrierea sistemului cardio-vascular ... 100
Inima ... 100
Arterele, venele, capilarele ... 100
Sîngele ... 101
Indicaţii de masaj pentru sistemul cardio-vascular ... 102
Afecţiuni cardiace ... 102
Anemie ... 103
Hiper- şi hipotensiune ... 105
Varice şi hemoroizi ... 105

X. Reflexologia şi aparatul digestiv ... 107

Descrierea sistemului digestiv ... 107
Glandele salivare ... 107
Tubul digestiv ... 108
Stomacul ... 108
Intestinele ... 109
Intestinul subţire ... 109
Valvula ileo-cecală ... 109
Intestinul gros ... 110
Ficatul ... 111
Vezica biliară ... 111
Pancreasul ... 111
Indicaţii de masaj pentru sistemul digestiv ... 112
Afecţiuni ale stomacului ... 112
Sughiţ ... 114
Afecţiuni ale intestinului subţire ... 115
Sindromul valvulei ileo-cecale ... 116
Colită ... 118
Afecţiuni ale rectului şi ale anusului ... 119
Apendice inflamat ... 120
Constipaţie ... 120
Gaze ... 122
Afecţiuni ale ficatului ... 122
Afecţiuni ale vezicii biliare ... 124
Obezitate ... 124

XI. Reflexologia şi sistemul genital ... 126

Descrierea sistemului genital masculin ... 126
Testiculele ... 126
Căile spermatice ... 126
Prostata ... 127
Penisul ... 127
Descrierea sistemului genital feminin ... 127
Ovarele ... 127
Trompele lui Fallope ... 127
Uterul ... 128
Vaginul ... 128
Vulva ... 128
Indicaţii de masaj pentru sistemul genital ... 128
Afecţiuni ale prostatei ... 128
Lipsa menstruaţiei sau menstruaţii prea abundente ... 129
Dureri menstruale ... 131
Graviditate ... 131
Naştere fără dureri ... 132
Avort ... 132
Menopauză ... 133

XII. Reflexologia şi sistemul respirator ... 134

Descrierea sistemului respirator ... 134
Căile respiratorii superioare ... 134
Plămînii ... 135
Indicaţii de masaj pentru sistemul respirator ... 135
Răceală ... 135
Sinuzită ... 136
Epistaxis ... 137
Alergie ... 138
Durere în gît ... 139

Tuse 139
Laringită şi faringită 141
Astm 141
Emfizem 142

XIII. Reflexologia şi sistemul limfatic 144

Descrierea sistemului limfatic 144
Splina 145
Amigdalele 145
Timusul 145
Indicaţii de masaj pentru sistemul limfatic 146
Amigdalită 146
Infecţii 146

XIV. Reflexologia şi simţurile 147

Reflexologia şi vederea 147
Afecţiuni ale vederii 148
Urcior, conjunctivită, diverse inflamaţii 148
Ochi obosiţi 149
Glaucom 149
Cataractă 150
Alte probleme ale ochilor 150
Reflexologia şi auzul 151
Afecţiuni ale urechilor 152
Surditate 152
Dureri de urechi 154
Urechi înfundate 154
Reflexologia şi mirosul 155
Reflexologia şi gustul 156
Reflexologia şi pipăitul 157
Epiderma 157
Derma 157
Funcţiile pielii 157
Anexele pielii 158

XV. Reflexologia şi aparatul urinar 161

Descrierea aparatului urinar 161
Rinichii 161
Ureterele 162
Vezica 162
Uretra 162
Indicaţii de masaj pentru aparatul urinar 163
Enurezis 163
Insuficienţă renală 163
Edem şi congestie 164
Afecţiuni ale vezicii 164

Concluzie 165

Zece minute de profilaxie pe zi 165

Referinţe bibliografice 167

Bibliografie 169

Index terapeutic 171

Soţului meu Albert şi tuturor celor
care doresc să-şi ia sănătatea în propriile mîini

PREFAŢĂ

Mă ocup de acupunctură şi de reflexologie de douăzeci de ani.

Reflexologia este o tehnică la care am apelat pentru mine însumi, pentru membrii familiei mele, cîteodată chiar pentru unii prieteni mai cu spirit de aventură... Căci pînă nu demult persoanele interesate de medicina chinezească treceau drept originale, chiar drept dezaxate... Sau învăţau repede să păstreze tăcerea. În ceea ce mă priveşte, trebuie să mărturisesc că, după cîteva tentative, am obosit să tot explic ce reprezintă corpul energetic, meridianele, punctele... De bună seamă din pricina nepriceperii mele în această privinţă.

Este foarte dificil să transmiţi principiile fundamentale ale medicinei chinezeşti, întrucît ea porneşte de la un model care nu are nici o legătură cu medicina occidentală. Modelul medicinei chinezeşti se bazează pe existenţa unui corp energetic pe care medicina occidentală nu îl recunoaşte, cel puţin pînă în prezent.

Şi, în ciuda atitudinii de tolerare, cîteodată chiar de acceptare, pe care o afişează unii medici, trebuie să recunoaştem că între cele două modele nu există nici o incompatibilitate.

O atitudine pozitivă din partea medicilor ce se revendică de la tradiţia occidentală apare la aceia dintre ei care au studiat *şi* medicina chinezească, lucru foarte rar întîlnit, sau la aceia care o cunosc suficient de bine pentru ca ea să nu-i neliniştească, sau, în sfîrşit, la aceia care au experimentat-o, ceea ce le-a permis să-i constate eficacitatea – fără a adopta în mod obligatoriu modelul propus.

Acestea fiind spuse, consider că acum este momentul potrivit pentru o iniţiere.

Să notăm mai întîi că medicina occidentală traversează o perioadă de criză. Epoca de aur a medicinei tehnologice, ca şi aceea a aşa-numitei medicine à la James Bond, cu remediile ei miraculoase, a trecut. Descoperim astăzi că această medicină îşi are propriile limite.

Acelaşi lucru se întîmplă şi cu medicina „chimică". Victoria prodigioasă a penicilinei pare acum departe. Şi ne întrebăm astăzi în ce măsură se poate interveni în felul acesta în funcţionarea organismului fără a crea în schimb probleme de altă factură, care nu pot fi rezolvate.

De curînd, medicina occidentală a ales între alopatie şi homeopatie. Şi nu este deloc sigur că opţiunea pentru alopatie a fost cea mai bună alegere... Unii – mai ales cei care privesc acţiunea medicală în societatea contemporană de la o oarecare distanţă – îşi exprimă din ce în ce mai des îndoiala în această privinţă.

Un factor determinant al examenului critic al medicinei tehnico-chimice occidentale este analiza ştiinţifică a rezultatului intervenţiilor în acest tip de medicină. În mediile

medicale se păstrează o oarecare discreţie în privinţa acestui subiect. Unele studii au demonstrat într-adevăr că, în anumite cazuri, proporţia de bolnavi a căror stare s-a îmbunătăţit sau/şi care s-au însănătoşit este în rîndul celor care nu au beneficiat de îngrijire medicală la fel de mare ca şi în rîndul celor care au fost trataţi... În anumite cazuri, intervenţia medicală a fost chiar nefastă, în timp ce lipsa acesteia sau o intervenţie minoră au avut un efect mai bun. Începem să redescoperim prima lege a lui Hipocrate: „Înainte de toate, să nu facem rău...".

„Autosugestia începe cu tine însuţi."
Stella şi Joël de Rosnay,
La Mal Bouffe (Olivier Orban)

Fără îndoială însă că factorul cel mai determinant al unei schimbări de atitudine este constatarea cu privire la dependenţa indivizilor din societatea noastră. Omul este astăzi din ce în ce mai asistat de către stat. Individul mediu este menţinut într-o stare de dependenţă comparabilă cu cea în care se află copiii. El nu hotărăşte în nimic din ceea ce i se întîmplă, ci acţionează după cum i se dictează. Şi acesta este un alt aspect. Viaţa sa devine o boală fără sfîrşit: graviditatea şi naşterea sînt tratate ca şi cum ar fi nişte maladii. De fapt aceasta este şi cauza pentru care numărul de cezariene a crescut într-un-mod îngrijorător. Naşti în spital şi mori în spital.

Trebuie ca individul să-şi recapete responsabilitatea propriei vieţi.

Trebuie ca intervenţiile să fie limitate la minimum.

Mai întîi şi înainte de toate trebuie ca omului să i se ofere instrumentele care să-i permită să-şi poarte singur de grijă.

Reflexologia este unul dintre aceste instrumente.

„Dar dacă nu ştiu cum se procedează, pot să apelez la această tehnică?"

Aş dori să vă liniştesc în această privinţă.

Nu cunosc nici un medic care ar putea să explice *ştiinţific* cum acţionează aspirina.

Cercetările avansate asupra mecanismului declanşat de aspirină la nivelul creierului sînt de dată foarte recentă şi, din cîte ştiu, sînt deocamdată incomplete. Şi de fapt aceste cercetări nu sînt în măsură să-i intereseze pe medicii angajaţi în lupta de zi cu zi pentru îmbunătăţirea stării pacienţilor, uneori chiar pentru însănătoşirea acestora. Lor le este destul să constate efectul: în anumite cazuri, aspirina calmează durerile, în alte cazuri, ea contribuie la însănătoşire...

Pentru a şti cum acţionează un medicament, trebuie să cunoşti ce mecanism declanşează el la nivel cerebral. Asupra acestui subiect s-au oprit în anii din urmă cercetările cele mai avansate, ale căror efecte abia încep să se facă simţite şi care vor revoluţiona medicina occidentală. Astfel, în avangarda farmacopeii există agenţi

a căror acţiune se defineşte chiar la nivelul creierului, *acolo unde ea se petrece.* Mecanismele creierului ne vor fi cîndva mai familiare. Ipoteza mea este următoarea: atunci cînd vom înţelege mai bine mecanismele creierului, vom descoperi că toate marile şcoli de medicină ajung pe căi diferite la aceeaşi concluzie, diferenţa constînd doar în agenţii sau în mijloacele de declanşare a unui anume mecanism care finalmente este unul şi acelaşi.

De exemplu, lucrările recente asupra anesteziei provocate prin acupunctură indică faptul că stimulările la nivel cutanat, din raţiuni care scapă încă modelului biologic occidental, par să declanşeze la nivel cerebral acelaşi mecanuism pe care îl declanşează morfina.

Despre acupunctură se poate spune acelaşi lucru ca despre aspirină. Face bine, dar nu se ştie cum anume face bine... Există totuşi o explicaţie care derivă din instrucţiunile de folosire, dacă pot spune astfel. Dar repet: explicaţia în cauză nu poate fi încă adoptată de medicina occidentală, întrucît se bazează pe existenţa unei structuri energetice pe care aceasta nu o recunoaşte încă. Însă va trebui să o recunoască, din moment ce, de cîţiva ani încoace, experienţele de laborator au demonstrat existenţa *punctelor de acupunctură*, graţie tehnicii fotografice utilizate de inginerul Kirlian pentru a dezlega misterul aurei. Corpul energetic a putut fi fotografiat; astfel, au fost identificate unele meridiane şi s-a constatat existenţa *punctelor energetice*, care sînt repartizate pe toată suprafaţa corpului şi corespund întocmai celor din medicina chinezească.

Pînă cînd ştiinţa va lămuri mai bine toate aceste aspecte, nu este nevoie să ştiţi cum acţionează o anume tehnică pentru a recurge la ea în scopul de a îmbunătăţi starea unui bolnav sau chiar de a-l vindeca.

Întreprinderea germană Messerschmidt-Boelkow-Blohm a pus la punct un aparat destinat stimulării punctelor de acupunctură. Aparatul emite o rază laser de joasă intensitate care poate pătrunde în piele la 3 pînă la 10 milimetri, fără a afecta ţesuturile şi fără a provoca durere.

O rază laser de joasă intensitate este dirijată asupra unuia dintre sutele de puncte de acupunctură tradiţionale

În ceea ce mă privește, nu sînt convins că s-ar înregistra vreun progres în adoptarea acestei tehnici în cazul în care punctele tradiționale de acupunctură ar fi stimulate cu ace fine sau prin exercitarea unei presiuni digitale ori de altă factură, așa cum susține reflexologia.

Dar epoca noastră este atît de obsedată de tehnologie, încît inventarea unui aparat, mai ales a unuia cu *laser* – cuvînt magic! – poate contribui la acceptarea medicinei chinezești.

Faceți această experiență cu persoane sceptice în privința reflexologiei. În mod normal, existența unui aparat ar trebui, dacă nu chiar să-i convingă, cel puțin să le zdruncine scepticismul. Cred că existența unui asemenea aparat ar trebui să contribuie la acceptarea de către medicina occidentală (care se bazează pe tehnologie) a teoriei medicinei chinezești cu privire la corpul energetic.

Nu există în spiritul meu nici o îndoială că într-o zi tradițiile medicale vor fuziona și că la scara întregii planete va exista o singură mare gîndire medicală, bogată în tehnici diverse, care se vor completa unele pe altele.

Jacques Languirand

Mărturia unui medic

În contextul unei epoci care-i oferă omului o sumă de cunoștințe rezultate din mii de ani de cercetări, analize și oservații, arta medicală ajunge să ofere posibilitatea unei integrări multidisciplinare în scopul ultim de a oferi speciei umane o mai bună înțelegere a relației sale cu universul.

François-Guy Doré, M.D.

212520

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
"GH. ASACHI"
IAȘI

INTRODUCERE

Sănătatea nu se cumpără, ea se merită. În acest scop, trebuie să apelezi la factorii de sănătate cunoscuţi din cele mai vechi timpuri: alimentaţie, exerciţiu fizic, aer, apă, soare, odihnă, igienă şi gîndire pozitivă. La lista de mai sus se adaugă reflexologia, o tehnică realmente puţin cunoscută în Occident, dar care merită cu adevărat să reţină atenţia tuturor celor care doresc să-şi conserve sau să-şi îmbunătăţească sănătatea.

Am dorit să scriu această carte pentru a permite occidentalilor să vină în contact cu această tehnică extraordinară. După cîte ştiu, există mai multe cărţi care se ocupă de reflexologie, dar numai în mod parţial. M-am gîndit prin urmare să adun pentru voi, în această carte, toate aspectele susceptibile să vă explice natura, funcţionarea şi modul de aplicare a reflexologiei. În plus, voi stabili o paralelă între reflexologie şi acupunctură, dat fiind că aceste două tehnici sînt intim legate prin obiectivul lor comun: acela de a restabili echilibrul energiei vitale a corpului.

Din fericire, oamenii de ştiinţă au început să verifice adevărul credinţelor ancorate solid, de secole, în gîndirea orientală. Astfel, pe baza fotografiilor familiei Kirlian, ruşii au reuşit să se lanseze pe căile novatoare ale cercetărilor care au revoluţionat biologia şi patologia. Asemenea fotografii vin să susţină concepţia chinezească a energiei vitale care circulă prin corp, pe trasee bine definite numite **meridiane**.

Această energie vitală se „întinde" la suprafaţa pielii, formînd o reţea de mai bine de 700 de puncte diferite. Doctorul Mihail Kuzmici Gaikin, chirurg din Leningrad, crede cu fermitate că există o relaţie între canalele luminoase din fotografiile familiei Kirlian şi meridianele care distribuie energia vitală, descrise de vechii chinezi. (1)[1]

Dintre toate fenomenele ciudate percepute de familia Kirlian, posibilitatea de a prevedea boala înainte ca aceasta să se manifeste s-a dovedit a

1. Toate numerele dintre paranteze corespund celor din lista cuprinzînd lucrările bibliografice de referinţă dată la sfîrşitul volumului.

fi de o extremă importanţă. Specialiştii în acupunctură încearcă astfel să prevină boala reechilibrînd energia vitală a corpului. În China antică, oamenii îl plăteau pe medicul specialist în acupunctură pentru a-şi întreţine sănătatea; dacă se îmbolnăveau, era rîndul medicului să plătească.

Învăţîndu-vă cum să apăsaţi pe „butoanele" reflexe situate mai ales pe picioare, pe mîini, pe faţă, reflexologia facilitează distribuirea energiei vitale în toate glandele şi organele voastre, precum şi în sistemul nervos. Reflexologia permite, la fel ca acupunctura, prevederea problemelor, întrucît mult timp înainte ca durerea să iradieze dintr-un anumit organ, terminaţiile nervoase corespunzătoare acelui organ devin dureroase. În plus, metoda pe care v-o recomandăm pentru a vă aduce corpul spre echilibru nu costă nimic, nu implică folosirea medicamentelor chimice şi nu pretinde o dotare specială.

Această tehnică simplă de masare a punctelor reflexe se poate aplica practic oricînd şi oriunde. În afară de faptul că prevede problemele fizice înainte ca acestea să devină cu adevărat serioase, ea vă conduce la scăderea sau la eliminarea completă a durerilor puternice, la relaxarea tensiunii nervoase şi la ameliorarea funcţionării corpului vostru.

Reflexologia constă în masarea unor puncte bine definite de pe corpul vostru. Aceste „butoane" magice aşteaptă răbdătoare să le atingeţi pentru a vă da energie fizică din abundenţă, o sănătate radioasă, un corp fără dureri şi o tinereţe care să dureze timp îndelungat, aşa cum a hotărît Creatorul.

I
ISTORIC

Dintotdeauna, civilizaţiile străvechi au încercat să vindece bolile care le afectau. Prin metode empirice, ele au înzestrat omenirea cu tehnici de masaj, de folosire a plantelor medicinale şi de dietă, de cele mai multe ori foarte eficiente. Totuşi, vrăjitoria şi magia care se amestecau cu aceste practici discreditau adesea tratamentele.

În plus, o serie de dezastre care au dus la pierderea a numeroase documente istorice, ca de exemplu incendiul bibliotecii din Alexandria sau distrugerea de către spanioli a informaţiilor despre medicina pe bază de ierburi practicată de amerindieni, ne împiedică să ştim cum îşi tratau egiptenii bolnavii sau cum realizau incasii operaţiile pe creier.

Originea medicinei chinezeşti este şi ea dificil de descoperit, întrucît este compromisă de rituri magice şi religioase. Totuşi, o filozofie de bază s-a detaşat net de toate aceste credinţe, dînd acupuncturii temeiuri pe care astăzi ştiinţa începe să le decodeze. Mai multe practici de acest tip, care au traversat timpul, se dovedesc a fi justificate.

Această filozofie se rezumă în trei cuvinte: Yang, Yin şi Tao. Cuvîntul *Yang* însemna la origine „lumina soarelui", iar cuvîntul *Yin* – „absenţa luminii". Acum treizeci de secole, filozoful Fou-Hi a formulat teoria Yin şi Yang, sprijinindu-se pe opoziţia dintre zi şi noapte, pe alternanţa luminii cu întunericul, a căldurii cu frigul, a secetei cu umezeala, a vieţii cu moartea. (2)

Yang este masculinitatea, activitatea, splendoarea, duritatea, stînga, negrul; numărul care îi corespunde este 1, la care se adaugă celelalte numere impare. Yin reprezintă ceea ce este feminin, pasiv, tern, moale, vidul, dreapta şi albul. Cifrele sale sînt 2 şi numerele pare. (3)

Yin şi Yang cresc şi descresc într-o mişcare de flux şi reflux care afectează întreaga natură. Polaritatea Yin – Yang corespunde sistemului nervos simpatic şi parasimpatic. Forţe naturale, impersonale, Yin şi Yang formează Tao – legea unică ce domneşte în tot universul, legea după care se ţes legăturile dintre microcosm şi macrocosm. Tao este armonia contrariilor, sinteza antitezelor.

Este minunat să gîndeşti că omul reprezintă un rezumat al universului, un microcosm, şi, din acest punct de vedere, se supune legilor care guvernează universul. *Cele de sus sunt aidoma celor de jos*, spunea Paracelsus. Infinitul mic şi infinitul mare sînt universuri comparabile.

Ritmul corpului nostru reproduce ritmul cosmic. Astfel, marele an cosmic este de 25.920 ani tereştri, iar ritmul respirator al omului, în medie de 18 respiraţii pe minut, însumează 25.920 de respiraţii pe zi. Ziua cosmică este de 72 de ani tereştri, ceea ce corespunde numărului mediu de 72 de bătăi ale inimii umane pe minut. (4) Ritmul zodiacal de 25.920 de ani se datorează înclinaţiei axei terestre.

În inimă se reflectă ritmul cosmic al soarelui; în plămîni, acela al pămîntului. Mica circulaţie (plămîni – inimă) este comparabilă cu ritmul pămînt – soare, iar marea circulaţie (inimă – organism) este comparabilă cu ritmul soare – zodiac. (5)

Ritmul cardiac (72 de bătăi pe minut) este de patru ori mai rapid decît ritmul respirator (18 respiraţii pe minut), întrucît plămînii primesc sîngele care vine dinspre inimă în patru poziţii diferite, tot astfel cum pămîntul primeşte razele soarelui în patru poziţii diferite, în funcţie de anotimp. În plus, la adult, inima nu are o poziţie verticală, ea fiind orientată spre stînga, la fel ca axa terestră.

Multe alte ritmuri ne leagă de univers, iar acest gînd ar trebui să ne îndemne să conştientizăm, încetul cu încetul, ciclurile prin care trece corpul nostru.

Începem să descoperim aceste ritmuri pe care orientalii le cunosc de veacuri. Chiar dacă acupunctura şi reflexologia se practică în Orient de milenii, abia în secolul al XIX-lea aceste ştiinţe au început să trezească interesul occidentalilor. În 1834, un suedez pe nume Pehr Henrik Ling nota că durerile care vin dinspre anumite organe sînt reflectate în zone ale pielii aflate la mare distanţă de aceste organe. Apoi, neurologul englez Henry Head şi-a expus în faţa studenţilor teoria cu privire la zonele reflexe care pot fi folosite pentru anestezie.

Acum şaizeci de ani, în America, medicul William Fitzgerald, specialist otorinolaringolog din Connecticut, a remarcat că, prin masarea anumitor zone ale copului, se putea renunţa la cocaina folosită pe atunci pentru anesteziere. Nu după multă vreme, un prieten de-al său stomatolog a apelat la această tehnică pentru a calma durerile pacienţilor. Aceşti doi medici au tratat sute de pacienţi, adesea cu rezultate de-a dreptul spectaculoase.

Doctorul Edwin F. Bowers din New York a urmărit cu viu interes tehnicile doctorului Fitzgerald. Convins de importanţa acestei metode, el a scris un articol care reprezintă începuturile reflexologiei în America.

Articolul pornea de la ideea de bază a împărţirii corpului omenesc în zece zone: cinci legate de partea stîngă şi cinci legate de partea dreaptă. Zonele din stînga corespund exclusiv părţilor corpului care se găsesc în partea stîngă, pe cînd organele situate în partea dreaptă a corpului au corespondenţe numai în zonele reflexe din partea dreaptă. Astfel, o afecţiune a ochiului stîng se va corecta prin masarea celei de-a treia zone reflexe din partea stîngă, situată pe al treilea deget de la picior sau pe degetul mare al mîinii stîngi.

În afară de aceşti doi pionieri – Fitzgerald şi Bowers –, doctorul George Starr White din Los Angeles a practicat, la rîndu-i, cu mult succes reflexoterapia. Acestea fiind spuse, să ne lansăm în descoperirea „butoanelor" magice de pe corpul nostru, pe care trebuie să le acţionăm pentru a înlătura durerile şi pentru a sprijini forţele auto-vindecătoare ale corpului nostru.

II
TEORIILE FUNCŢIONĂRII REFLEXOLOGIEI

Mai multe teorii încearcă să explice mecanismul funcţionării acestui tip de masaj. Le vom trece împreună în revistă pe cele mai răspîndite, încercînd astfel să explicăm acest mijloc de acţiune asupra corpului.

Stimularea nervoasă

Este o teorie menţionată adesea. Între terminaţiile nervoase din zonele reflexe şi locul unde se înregistrează disfuncţia pare să existe o relaţie exactă şi clară. Presiunea exercitată pe zona reflexă transmite mesaje spre creier, ordonîndu-i să rezolve problema prin mobilizarea tuturor resurselor disponibile ale corpului.

Notaţi că zonele reflexe care trebuie masate cu predilecţie sînt punctele dureroase, durerea indicînd faptul că organele legate de aceste zone reflexe se află în dificultate.

Chiar dacă zonele reflexe sînt răspîndite pe întregul nostru corp, trebuie să ştim că majoritatea lor se grupează la extremităţile acestuia (cap, picioare, mîini); prin urmare, în aceste zone dotate din abundenţă cu terminaţii nervoase trebuie să insistăm cu masajele, întrucît stimularea nervoasă se dovedeşte mai eficientă în regiunile foarte inervate.

Extremităţile au o acoperire cerebrală mult mai importantă decît restul corpului. Într-adevăr, urmărind în figura următoare principalele localizări motrice la om, vom observa cum ar arăta corpul uman dacă părţile componente ale acestuia ar avea o dezvoltare proporţională cu suprafaţa localizărilor corespunzătoare. (6)

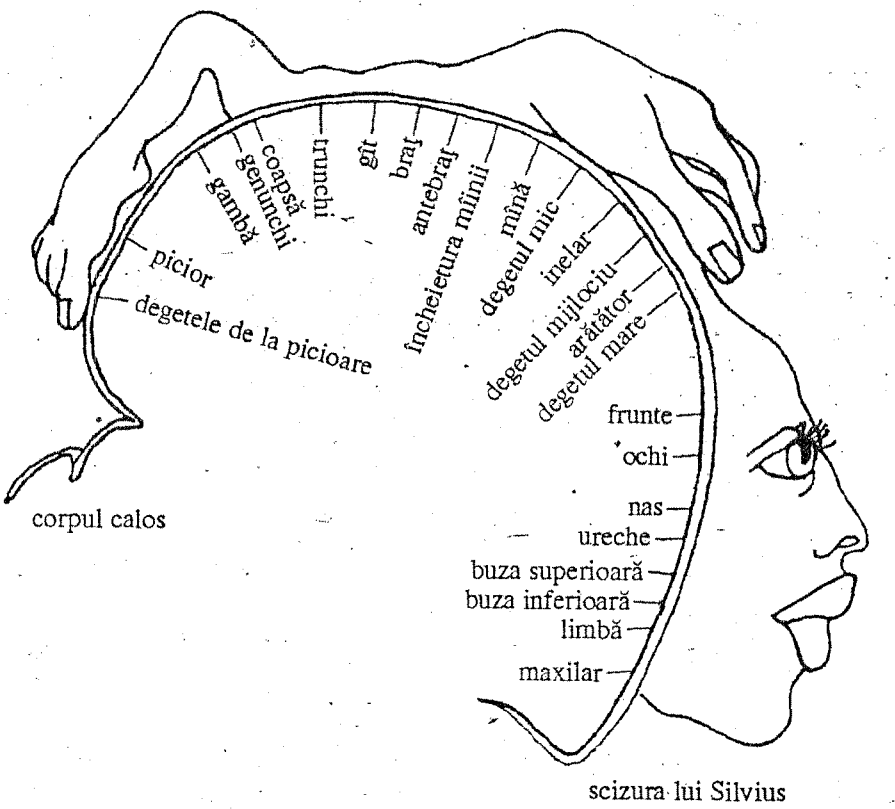


Figura 1

În ceea ce-l priveşte, Amassain a pus în evidenţă zonele de acoperire cerebrală, plasînd în două puncte diferite ale corpului doi electrozi şi obţinînd răspunsuri la cele două stimulări în aceeaşi zonă a creierului. (7)

Astfel, punctul 4 de pe colon şi punctul 3 de pe ficat acţionează asupra mîinii, piciorului, ficatului, intestinului şi lobilor temporali. Aceste două puncte sînt considerate a fi cvasi-universale, prin faptul că acoperă o serie de zone importante.

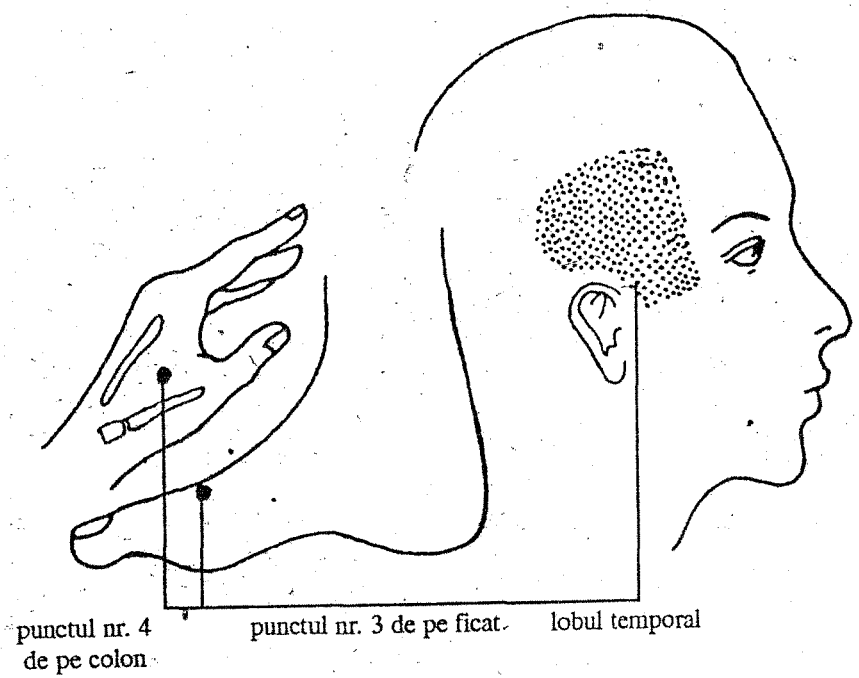


Figura 2

Fapt interesant, numeroase manifestări ale durerii prezintă proprietăţi neobişnuite. Un stimul de scurtă durată şi de intensitate puternică poate cauza o durere prelungită. Dimpotrivă, dureri care durează luni întregi pot înceta după un blocaj anestezic temporar al impulsurilor sau după o scurtă stimulare vizînd intensificarea impulsurilor.

De exemplu, dinţii trataţi fără anestezie locală pot fi sediul unei dureri iradiante, dacă aplicăm un stimul la nivelul sinusurilor nazale după o perioadă de pînă la 70 de zile după tratament. Interesat este că anestezierea nervului corespunzător maxilarului înlătură acest fenomen. (8)

Cristalele dislocate

Este o teorie citată de obicei de pionierii reflexologiei. Se pare că, atunci cînd sistemul muscular este slăbit, muşchii membrelor inferioare cedează, iar cei douăzeci şi şase de muşchi ai fiecărui picior se deplasază, exercitînd o presiune extraordinară asupra anumitor terminaţii nervoase.

În acest moment, transmiterea nervoasă şi circulaţia sangvină la nivelul piciorului sînt încetinite, iar congestia provocată de această încetinire favorizează formarea unor cristale compuse din sărurile minerale rezultate din disoluţie sau din deşeurile toxice. Prin greutatea lor, aceste cristale sînt atrase spre extremităţile corpului (picioare, mîini) aşa cum grăunţele de nisip se depun pe fundul cănilor de fiert apa. Masajul dislocă aceste cristale şi permite circulaţiei sangvine şi impulsurilor nervoase să acţioneze din nou cu eficacitate.

Totuşi, circulaţia sangvină determină răspîndirea cristalelor prin tot corpul. De altfel, masorii, reflexologii şi fizioterapeuţii dislocă prin masaj aceste cristale, identificînd adesea destul de multe la nivelul pielii. În ceea ce mă priveşte, am extras de multe ori asemenea cristale masînd picioarele pacienţilor; acestea au exact aspectul şi structura grăunţelor de sare aşa cum le vedeţi în solniţă.

În mod cert, cristalele se găsesc la extremităţi! Ele explică, în parte, eficacitatea reflexologiei, dar nu reprezintă unica explicaţie, după părerea mea.

Eliberarea hormonilor din creier

Acum douăzeci şi cinci de ani, ideea conform căreia celulele nervoase ar putea secreta hormoni veritabili era considerată o erezie.

Profesorii A. Schally (New Orleans) şi Roger Guillemin (Institutul Salk, California) au reuşit, în cîţiva ani, să dovedească faptul că creierul comandă echilibrul endocrin prin secreţia de substanţe simple numite peptide, care acţionează asupra hipofizei şi asupra „ţintelor" directe, tisulare sau glandulare. În 1964, Roger Guillemin a identificat primul hormon cerebral, TRF (tirotropina), care comandă funcţionarea tiroidei. Doi ani mai tîrziu, cei doi savanţi au identificat un alt hormon cerebral, LRF, care asigură echilibrul reproducerii.

Printre hormonii cei mai importanţi care au fost identificaţi se numără endorfinele. Forme de morfină naturală produse de anumite zone ale creierului, endorfinele par a fi arma cea mai eficientă în lupta împotriva anumitor dezechilibre ale personalităţii. În plus, se pare că ele reprezintă elementul prin intermediul căruia acupunctura poate produce anestezie. (9)

Considerate a fi de două sute de ori mai puternice decît morfina, endorfinele sînt aici, la îndemîna voastră. (10) Este suficient să masaţi zonele reflexe dureroase pînă în momentul în care creierul va elibera

cantitatea potrivită de endorfine. Pentru a înlătura o durere acută, este de ajuns un masaj de cinci pînă la zece minute. Nu vă temeţi : creierul ştie ce doză de hormoni să elibereze şi nu veţi deveni niciodată dependenţi de această substanţă.

Stimularea sistemului limfatic

Vasele de sînge şi capilarele limfatice transportă elemente nutritive şi adună deşeurile toxice din corp, pentru a le deversa în canalul toracic şi marele vas limfatic, care, la rîndul lor, le deversează în sînge. Situaţi pe traiectul vaselor limfatice, ganglionii limfatici au rolul de a produce limfocite care vă vor apăra în cursul anumitor boli infecţioase. Circulaţia limfatică este extrem de lentă, dar se pare că prin masarea anumitor zone ea poate fi accelerată, echilibrul bio-chimic al corpului fiind astfel ameliorat. (11)

Stimularea sistemului circulator

Sîngele circulă prin corp cu o viteză foarte mare. Într-adevăr, marea circulaţie (inimă – ţesuturi) face trei circuite complete într-un minut ; sîngele aduce elemente nutritive şi preia deşeuri. O circulaţie încetinită pare a fi cauza principală în problemele de eliminare a deşeurilor.

Cu ajutorul reflexologiei, circulaţia se ameliorează şi, ca urmare a acestui fapt, intoxicaţia corpului se diminuează, iar starea sănătăţii se îmbunătăţeşte.

Potenţialul electric anormal

De multă vreme, s-a observat că o diferenţă de potenţial electric între anumite părţi ale corpului semnalează o disfuncţie în alte regiuni ale corpului. În prezent, oamenii de ştiinţă orientali au demonstrat cu instrumente foarte complexe că acest fapt este cît se poate de adevărat.

Se pare că organele sînt acumulatori de energie, iar zonele reflexe pot fi comparate cu nişte întrerupătoare. Se poate vorbi de sănătate atunci cînd

există un echilibru de energie între diferite organe. Dacă echilibrul este perturbat, curentul nu ajunge unde trebuie şi nu circulă cum trebuie ; pentru a reface circuitul este necesar să acţionăm asupra „întrerupătoarelor", permiţîndu-i astfel curentului să circule fără întrerupere.

Corpul este un sistem care funcţionează ca o baterie, prin transferul ionic dinspre partea sănătoasă spre partea lezată, energia electrică „sărind în ajutorul" zonei cu probleme. (11)

Stimularea fluidului lui Bong Han

O teorie ştiinţifică de dată recentă, aparţinînd biologului coreean Kim Bong Han, doctor în ştiinţe, pare a explica fundamentele acupuncturii, ştiinţă atît de apropiată de reflexologie.

După cît se pare, fluidul numit al lui Bong Han, foarte bogat în acid nucleic, şi mai ales în acid dezoxiribonucleic (ADN), circulă prin corp într-o anumită direcţie independent de fluidele cunoscute (sînge, limfă şi lichid cefalo-rahidian). (13) Cercetările făcute cu ajutorul izotopilor radioactivi au permis identificarea unui sistem compus din corpusculi (numiţi corpusculii lui Bong Han). Aceşti corpusculi sînt localizaţi la suprafaţa, precum şi în interiorul organismului şi sînt legaţi între ei printr-o reţea de canale şi capilare. Structura internă a acestor corpusculi este reprezentată de celule bazofile (alcaline) şi acidofile ; acest fapt ne poate conduce la o mai bună înţelegere a importanţei pe care o are echilibrul acidobazic al corpului, atît de necesar pentru buna circulaţie a energiilor bio-electrice sau magnetice.

Prin masarea zonelor reflexe, stimularea acestor corpusculi ar permite fluidului lui Bong Han să circule fără oprelişti, corpul sporindu-şi astfel vitalitatea.

Influenţa psihologică

Teoria influenţei psihologice nu poate explica, de bună seamă, toate rezultatele obţinute prin masarea punctelor reflexe, avînd în vedere faptul că animalele reacţionează la această tehnică la fel ca oamenii. Într-adevăr, indicaţiile reflexologiei în medicina veterinară sînt la fel de diverse ca şi în

cazul medicinei umane. Şi totuşi, din aplicarea reflexologiei la animalele lipseşte sugestia, care poate juca un rol important la om.

Cert este că încrederea în virtuţile reflexologiei va aduce o destindere bine venită pentru masajul zonelor reflexe; chiar cei neîncrezători vor resimţi o ameliorare a sănătăţii, cu condiţia să accepte să se supună masajelor.

În plus, trebuie să amintim aici originea psihică a majorităţii bolilor. Marele specialist Hans Selye, cunoscut în toată lumea prin studiile sale privind efectele stresului asupra organismului, spunea recent că 60 pînă la 80% dintre tulburările psihice îşi au originea în mintea noastră. Aceasta înseamnă că destinderea, relaxarea, gîndirea pozitivă au o importanţă capitală pentru reechilibrarea sănătăţii. Aş merge şi mai departe, spunîndu-vă că subconştientul vostru cunoaşte soluţia problemei care vă afectează, căci la orice moment din zi şi din noapte acest minunat calculator este însărcinat cu asigurarea echilibrului mediului intern al corpului vostru şi, pentru aceasta, el trebuie să se afle în posesia tuturor datelor care vă privesc. În plus, el ştie cum să corecteze tulburările de sănătate. Am convingerea profundă că nu există probleme fără soluţie şi că, dacă ştii să-ţi asculţi cu atenţie subconştientul (urmîndu-ţi intuiţia, apelînd la radiestezie, studiindu-ţi visele etc.), el te va ajuta să descoperi cheia care îţi va deschide porţile sănătăţii.

Reflexologia face parte fără nici o îndoială din asamblul mijloacelor care vă vor putea elibera din robia bolii. Trebuie să adăugăm aici respectarea factorilor naturali de sănătate, şi anume alimentaţia raţională, exerciţiul fizic, odihna, consumarea unei cantităţi mari de apă, respiraţia profundă, respectarea regulilor de igienă, somnul suficient, băile de soare şi gîndirea pozitivă.

Rezumat

Fiecare dintre aceste teorii oferă explicaţii valabile privind rezultatele obţinute de reflexologie, dar, în stadiul actual al cunoştinţelor ştiinţifice, nici una nu este în măsură să explice tehnic în ce mod apare însănătoşirea. Nu cunoaştem încă exact în ce mod acţionează reflexologia, dar putem constata rezultatele ei. Aţi aşteptat cumva, înainte de a utiliza electricitatea, televiziunea şi radioul, să le înţelegeţi mecanismul?

III
CÎND ŞI CUM SE POATE APLICA REFLEXOLOGIA

Cînd trebuie utilizate zonele reflexe

Atunci cînd apare o durere acută, masajul zonelor reflexe face minuni; acest efect se instalează probabil datorită eliberării endorfinelor, care au un rol de anestezic. Vă recomand de asemenea, dacă resimţiţi o durere acută, indiferent de localizarea acesteia, să vă faceţi un masaj şi veţi fi adesea martorii unor adevărat minuni.

Totuşi, evident că tehnica reflexologiei nu trebuie să vă împiedice să consultaţi un medic dacă durerea persistă; dar, înainte de consultaţie, masaţi-vă şi veţi avea poate bucuria să vă restabiliţi echilibrul sistemului fără alte complicaţii.

Am reuşit în nenumărate rînduri să elimin sau să diminuez durerile acute şi vă asigur că satisfacţia este mare. În special problemele funcţionale trecătoare, cum ar fi indigestia, migrenele, tensiunea nervoasă etc., par a reacţiona bine şi repede la masaj.

Fără îndoială că bolile cronice presupun mai mult de o şedinţă, dar, după cîteva săptămîni, uneori luni, veţi putea constata o ameliorare evidentă, terminaţiile nervoase devenind mai puţin dureroase.

Pentru a restabili echilibrul glandelor endocrine, reflexologia este un instrument de foarte bună calitate. Într-adevăr, este dificil să acţionezi asupra acestui sistem foarte complex şi aflat într-o legătură atît de intimă cu sănătatea noastră fizică şi psihică, dar o mînă de ajutor la locul potrivit poate îmbunătăţi producţia de hormoni la nivelul dorit.

Scopurile reflexologiei sînt reducerea tensiunii nervoase, ameliorarea circulaţiei şi echilibrarea metabolismelor dereglate.

Puteţi utiliza aşadar fără teamă reflexologia pentru a vă regla problemele de sănătate. O contraindicaţie, totuşi: în caz de graviditate, evitaţi să masaţi punctele reflexe ale organelor genitale (ovare şi uter), întrucît aceasta ar putea declanşa expulzarea prematură a fătului.

Cum trebuie masate zonele reflexe

Poziţia

Atunci cînd vă masaţi propriile picioare, aşezaţi-vă cît mai confortabil şi puneţi piciorul care trebuie masat pe genunchiul opus. Dacă masaţi picioarele altei persoane, alegeţi un fotoliu rabatabil, care să aibă o parte unde se pot sprijini picioarele, şi aveţi grijă ca acestea să fie aşezate suficient de sus pentru a le putea masa cu uşurinţă; la nevoie, aşezaţi-le pe o pernuţă.

Masajul

Ţineţi cu o mînă piciorul care trebuie masat. Folosiţi cealaltă mînă pentru a exercita o presiune asupra punctelor dureroase ale piciorului; masajul trebuie realizat într-o mişcare circulară, mai ales cu ajutorul degetului mare, dar şi cu cel al arătătorului, al degetului mijlociu şi al inelarului. Încheieturile pot fi folosite la masarea zonelor reflexe mai dificil de atins, cum ar fi cele situate pe călcîi.

Prin rotirea degetelor de la mîini sau de la picioare se obţine o senzaţie de destindere extrem de interesantă.

Începeţi şedinţa de masaj de la călcîi şi masaţi tot piciorul, urcînd spre extremitatea degetelor. Masaţi cîteva secunde fiecare zonă a piciorului. Reţineţi în trecere regiunile dureroase; degetele voastre vor identifica o serie de depozite de cristale, comparabile cu nisipul sau cu sarea de masă.

Concentraţi-vă apoi eforturile asupra zonelor dureroase, pentru că ele indică o problemă la nivelul organelor corespunzătoare. Alternaţi masajul punctelor dureroase cu un masaj de relaxare al întregului picior. Dacă un punct provoacă dureri insuportabile, masaţi de jur împrejur sau pe zona corespunzătoare de pe mînă sau de pe faţă.

Durata

Pentru reflexologia generală a piciorului, 5-10 secunde sînt suficiente pentru o primă presare a unui punct. Opriţi-vă, apoi începeţi din nou. Această presiune intermitentă este indicată în special pentru punctele foarte dureroase.

Prin reflexologie se evacuează multe toxine care intră în circulaţie şi trebuie să fie eliminate; în general, la persoanele care suferă de boli cronice şedinţele de masaj vor fi limitate la 10 minute. În toate celelalte cazuri, lucraţi între 20 şi 30 de minute.

Pentru a evita supraîncărcarea organelor „de eliminare", fiţi prudenţi, întrucît, dacă masajul are o durată şi o presiune exagerate, în următoarele două zile veţi avea o senzaţie de sfîrşeală. În acest caz, se recomandă odihnă şi ceaiuri de plante.

Dacă problema este acută (dureri de cap sau de altă natură, indigestie), exercitaţi o presiune cît mai puternică şi masaţi pînă la 30 de minute. Problema dispare în general în 5-10 minute.

După primele două săptămîni de tratament, şedinţele de reflexologie ar trebui să fie de cel puţin 5-10 minute pe zi. Totuşi, pentru tratarea unui punct anume, masaţi acest punct între 5 şi 10 minute, de 3 sau 4 ori pe săptămînă. Spre exemplu, dacă aveţi o problemă la ochiul stîng, masaţi-vă picioarele cel puţin 5 minute (ideal ar fi 20-30 de minute), rezervînd între 5 şi 10 minute punctelor reflexe ale ochiului.

Instrumentele

Instrumentul cel mai eficient, cel mai puţin costisitor şi cel mai accesibil îl reprezintă, fără îndoială, degetele voastre. Totuşi, atunci cînd un anume punct este masat timp de mai multe minute, aplicarea unei presiuni constante poate deveni obositoare; în acest caz, utilizaţi capătul neascuţit al unui creion sau al unui stilou. Puteţi folosi, de asemenea, bile, mingi de golf sau sticle goale de băuturi gazoase pentru a le rula cu picioarele. Puteţi merge pe sare grunjoasă sau pe grăunţe de năut puse într-un recipient. Daţi frîu liber imaginaţiei şi veţi găsi şi alte instrumente adecvate.

În timpul verii, mergeţi cît mai mult cu picioarele goale pe plajă, pe iarbă sau în apă, pentru că astfel absorbiţi vibraţiile electrice ale pămîntului care vă vor revitaliza şi vă vor ajuta să eliminaţi multe deşeuri prin talpă. Feriţi-vă de încălţămintea cu tălpi din cauciuc, întrucît această substanţă vă izolează de vibraţiile benefice ale pămîntului.

Astăzi puteţi găsi în unele magazine sandale care masează talpa. Aceste sandale au nişte „ţepi" de cauciuc de lungimi inegale, care stimulează zonele reflexe ale piciorului; ele masează cu delicateţe piciorul şi este plăcut să le porţi. Totuşi, cu ajutorul lor nu poţi realiza o acţiune eficientă asupra anumitor puncte care necesită cu adevărat un masaj special.

Pentru a putea păstra o presiune continuă la vîrful fiecărui deget timp de cîteva minute, doctorul Fitzgerald a utilizat cu succes cîrlige de rufe şi benzi elastice. Anumite persoane reacţionează foarte bine la cîrligele de rufe aplicate pe vîrful degetelor care corespund zonelor afectate. Cîrligele de rufe pot fi lăsate pînă la zece minute o dată, dar cu atenţie ca ele să exercite o presiune constantă, fără a întrerupe circulaţia. A se evita utilizarea acestei metode la copii.

Cît despre elasticul prins pe deget, el serveşte la menţinerea unei presiuni constante pe anumite puncte reflexe ale degetelor, în scopul de a aestezia alte părţi ale corpului. Plasaţi elasticul aproape de articulaţiile degetelor de la mînă sau de la picior. În cazurile acute, puneţi-l aproape de primele încheieturi, imediat sub unghie, iar în cazurile cronice, puneţi-l imediat sub a doua încheietură.

Cîrligele de rufe şi elasticul sînt foarte utile pentru cei care nu-şi pot folosi prea bine mîinile şi picioarele. Este cazul persoanelor afectate de o formă severă de artrită.

Fitzgerald a utilizat de asemenea cu mult succes dinţii unui pieptene pentru a acţiona asupra mai multor puncte deodată, nu doar asupra degetelor, ci asupra întregii mîini. Aceast metodă este mai uşor de aplicat decît cele precedente şi dă rezultate excelente. Chiar dacă poate fi utilizat orice tip de pieptene, este preferabil ca acesta să fie din metal, întrucît metalul vine cu vibraţiile sale proprii, care stimulează forţele vitale ale corpului, permiţîndu-le să se echilibreze. (14)

Pieptenele trebuie apăsat în palmă, pe vîrful degetelor şi între degete. Cînd găsiţi un punct sensibil, insistaţi cîteva secunde. Dacă găsiţi puncte reflexe prea sensibile, folosiţi timp de cîteva zile dosul pieptenelui. Vă recomand stăruitor să aveţi mereu la îndemînă, aproape de telefon sau de masa voastră de lucru fie un pieptene, fie o minge de cauciuc şi, în timp ce vă ocupaţi mintea în mod inteligent, să vă masaţi mîna sau piciorul, şi astfel veţi prinde doi iepuri deodată.

Presiunea

Presiunea trebuie să fie suficientă pentru a trece de epidermă, primul strat al pielii. Dacă atingeţi doar epiderma, nu veţi face decît să-i mîngîiaţi pe oameni, fără a obţine efecte reflexe.

Lăsaţi intuiţia să vă ghideze în găsirea presiunii ideale. Urmăriţi figura persoanei din faţa voastră ; este cel mai bun indiciu pentru a afla presiunea

cea mai bună. Trebuie să masaţi în aşa fel încît beneficiarul să resimtă o durere suportabilă. Dacă masajul nu este măcar puţin dureros înseamnă fie că presiunea nu este suficientă, fie că nu vă aflaţi într-o zonă cu probleme.

Direcţia

Energia fundamentală a universului circulă prin corpul vostru într-o direcţie precisă. Dacă masajul ţine cont de orientarea fluxului energetic, se cîştigă mult în eficacitate. Nu vă faceţi griji, veţi reţine rapid aceste „linii de forţă". Studiaţi diagrama alăturată şi reţineţi următoarele puncte :

- În talpă, energia circulă de la călcîi spre vîrful degetelor.
- În palmă, energia circulă de la încheietură spre vîrful degetelor.
- Pe faţa superioară a mîinilor şi a picioarelor, energia circulă dinspre extremităţi spre încheietură, respectiv spre gleznă.
- Circuitele energetice ale membrelor superioare şi inferioare sînt orientate spre umeri, respectiv spre şolduri.
- În cazul picioarelor şi al mîinilor, presiunea se exercită între piele şi muşchi, degetele apăsînd cu forţă ţesutul muscular.
- Masajul picioarelor şi al mîinilor trebuie efectuat adesea în profunzimea ţesutului muscular.
- Masajul circular în sensul acelor de ceasornic stimulează funcţiile corpului, iar cel în sens contrar încetineşte aceste funcţii.

Nota bene

Experienţa mi-a dovedit că oamenii au tendinţa instinctivă de a urma direcţia cea bună, chiar fără să fi studiat diagrama orientării energiei.

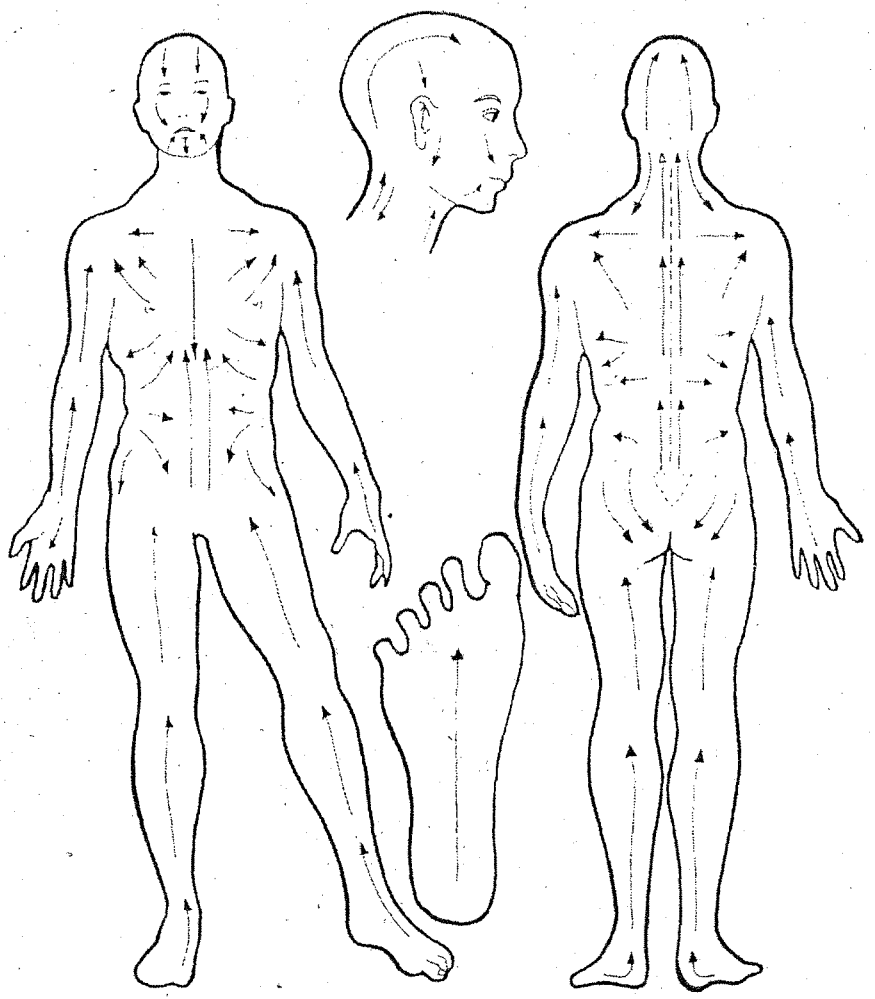


Figura 3

IV
POZIŢIA ZONELOR REFLEXE

Chiar dacă cea mai mare parte din această carte este dedicată reflexologiei picioarelor, cred că ar fi util să aflaţi cîte ceva despre reflexologia tuturor simţurilor. Oricine ştie că organele de simţ (ochiul, urechea, gura, nasul şi pielea) au ca rol culegerea unor informaţii exterioare ; mai puţin cunoscut este faptul că fiecare dintre aceste organe are şi rolul de a oglindi starea mediului nostru intern. Nu este minunat să te gîndeşti la acest fenomen? Astfel, unui iridolog irisul îi dezvăluie starea fiecărei părţi a corpului nostru. Tot astfel, în auriculoterapie, specialistul în acupunctură poate să influenţeze oricare dintre regiunile corpului nostru acţionînd doar asupra urechii. Fitzgerald s-a folosit adesea de reflexele limbii şi ale nasului pentru a acţiona asupra unor organe aflate la mare distanţă de nas sau de gură. Cît despre piele, picioarele, mîinile şi faţa sînt în măsură să să arate ce se petrece înăuntrul corpului vostru.

Nu-i aşa că gîndul la această reţea atît de complexă care se află aici, la îndemîna noastră, aşteptînd să o utilizăm, vă umple de mirare?

Să vedem împreună fiecare organ de simţ şi tipul de reflexologie care i se potriveşte. Precizăm că indicaţiile şi contraindicaţiile par a fi aceleaşi pentru oricare dintre aceste organe.

Urechea

Urechea ne atrage mai întîi atenţia prin faptul că are configuraţia unui fetus. Priviţi figura de mai jos.

Asemănarea dintre forma urechii şi configuraţia fetusului explică de ce fiecare regiune a organismului are o zonă corespondentă pe ureche.

Toate organele corpului au puncte reflexe pe ureche. Să notăm că deja acum două mii de ani în tratamentul nevralgiilor sciatice se recurgea la

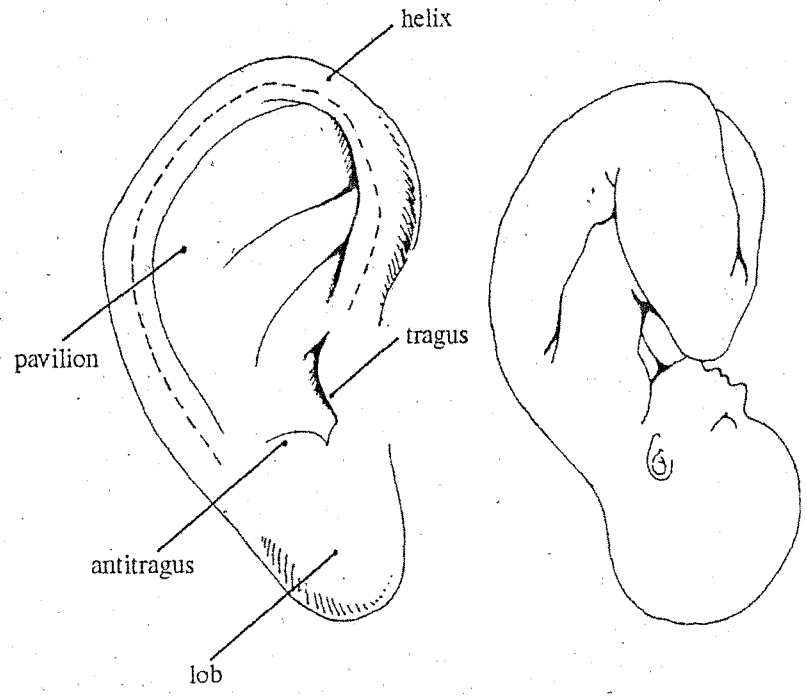


Figura 4

cauterizarea anumitor regiuni de pe pavilionul urechii. În Egiptul antic, femeile care nu mai voiau copii îşi înţepau pavilionul urechii. În secolul al IV-lea î.Cr., Hipocrate, care făcuse trei ani de iniţiere în Egipt, menţiona: „Cei care au fost supuşi unor incizii într-o zonă aflată în vecinătatea urechii pot avea în continuare coit şi ejaculează, dar ejacularea este puţin abundentă, inactivă şi infecundă". Şi adăuga: „În caz de congestie a zonelor inferioare, se deschid venele urechilor". (15)

Specialistul în auriculoterapie acţionează în moduri diferite: masaje, injecţii, curenţi electrici de mică intensitate. Masajul se face cu ajutorul unui băţ al cărui capăt este foarte bine şlefuit. Micro-curenţii nedureroşi acţionează foarte bine asupra copiilor şi asupra persoanelor foarte sensibile, care se tem de ace.

Testele auriculare se fac prin examinarea sensibilităţii la contact, la rece sau la cald. În general, urechile sînt utilizate ca zone reflexe de către specialiştii în acupunctură, dar aceşte puncte minuscule pot fi stimulate şi prin exercitarea unei presiuni cu ajutorul unei scobitori sau al altui instrument foarte fin.

Pentru a rezolva o anume problemă, apăsaţi cu o scobitoare punctele dureroase identificate, pînă cînd durerea dispare sau scade în intensitate. Bineînţeles, trebuie să luaţi toate măsurile de precauţie necesare pentru a nu găuri urechea şi pentru a nu provoca vreo rană.

O credinţă din Extremul Orient spune că, cu cît urechea este mai mare, cu atît sănătatea şi averea respectivei persoane vor fi mai mari. Tradiţia ne asigură că Buddha avea urechi mari, dotate cu un lob foarte lung. Nişte urechi bine echilibrate, groase şi rotunde sînt semnul unei sănătăţi înfloritoare. Se întîmplă adesea ca, în Japonia, copiii să fie traşi de urechi, nu pentru a fi pedepsiţi, ci pentru a li se deschide astfel calea spre o existenţă lungă şi îmbelşugată. (16)

Afecţiunile sînului se traduc, la nivelul urechii, printr-un auz slab, dureri sau ţiuituri în urechi, ca şi printr-o coloraţie albăstruie sau de o nuanţă mai închisă.

Anumite puncte-cheie sînt eficiente în mod special (vezi figura 5).

- Punctul zero: o acţiune asupra acestui punct reechilibrează sistemul nervos, conducînd fie la destindere, fie la stimularea stării nervoase. Situat la baza helixului, el corespunde unuia dintre cele mai importante plexuri simpatice ale corpului: ombilicul.
- Punctul hipotalamusului: situat la rădăcina antitragusului, acesta oferă numeroase posibilităţi de tratament, întrucît hipotalamusul este sediul foamei, al somnului şi al multor alte funcţii psihologice. Medicii specialişti în acupunctură au descoperit recent că s-ar putea pune punct unor obişnuinţe extrem de dăunătoare, cum ar fi fumatul sau mîncatul excesiv, prin simpla aplicare în acest punct a unei pense sau agrafe, care ar trebui să fie păstrată mai mult timp. Atunci cînd un pacient căruia i s-a aplicat această agrafă are senzaţia de foame, este suficient să o agite pentru a-şi putea controla impulsurile. Specialiştii în acupunctură experimentează această metodă pentru a reuşi să trateze cu ajutorul ei şi toxicomaniile sau dependenţa de droguri.
- Punctul genital: situat la limita dinspre obraz a antitragusului, el acţionează asupra funcţiilor genitale şi asupra problemelor care au drept cauză o dereglare hormonală la acest nivel (boli ale pielii, de exemplu).
- Punctul suprarenal: situat la limita inferioară a tragusului, el acţionează în situaţiile de oboseală difuză, hipertensiune arterială sau durere articulară şi vertebrală.

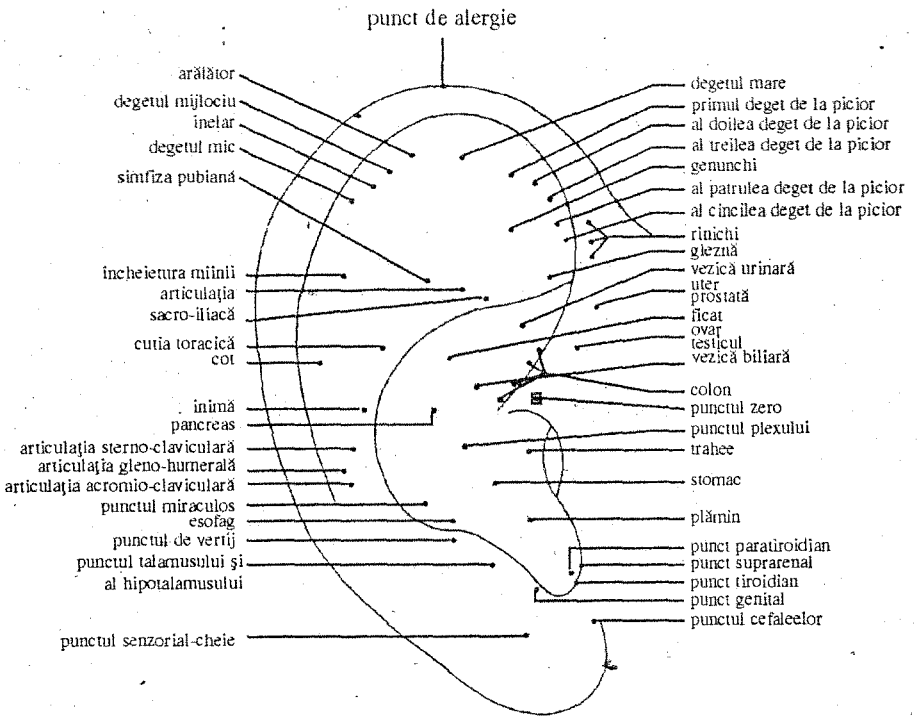


Figura 5

- Punctele tiroidiene şi paratiroidiene : situate în pliul pavilionului, ele reglează funcţiile tiroidiene şi acţionează în caz de anomalii în asimilarea calciului.
- Punctul senzorial-cheie : situat în lob, el ascute simţurile. Astfel, piraţii purtau oase sau cercei exact în acest punct, ceea ce le permitea să să vadă la mare distanţă. (17)

Reţineţi că urechea dreaptă corespunde organelor de pe partea dreaptă, iar urechea stîngă acţionează asupra organelor de pe partea stîngă a corpului. Puteţi să apelaţi fără nici o grijă la masaj atunci cînd suferiţi de afecţiuni dureroase. Totuşi, evitaţi să o faceţi în timpul graviditătii şi cel puţin în prima zi de ciclu : altminteri în evoluţia graviditătii sau în derularea ciclului menstrual pot surveni modificări importante.

Acţionaţi asupra ambelor urechi în acelaşi timp, trăgînd mai întîi de lob, apoi de partea mediană spre înapoi şi, în sfîrşit, de partea superioară înspre în sus. Ciupiţi şi masaţi tot pavilionul urechii, precum şi interiorul ei.

Frecaţi-vă palmele şi treceţi-le peste urechi de cîteva ori la rînd, aducîndu-vă de mai multe ori pavilionul urechii dinainte înapoi şi invers.

Încheiaţi trecîndu-vă arătătorul şi degetul mijlociu prin spatele urechii, atingînd uşor dosul pavilionului de sus în jos şi pliindu-l puţin înainte. Acest masaj permite triplului încălzitor (meridian care reprezintă sistemul vostru de „încălzire centrală") să se adapteze schimbărilor de temperatură.

Ochiul

S-a spus dintotdeauna că ochiul este oglinda sufletului, dar trebuie să adăugăm că el este şi oglinda trupului, întrucît toate organele corpului au corespondenţe la acest nivel. Iridologia este ştiinţa care descoperă problemele funcţionale şi patologice ale corpului prin intermediul unor puncte anormale, precum şi al unor fibre sau pete de culoare pe iris. Scopul iridologiei este acela de a determina sediul unei eventuale inflamaţii şi natura acestei inflamaţii (acută, subacută, cronică sau subcronică). Ochii dezvăluie slăbiciunile ereditare, prezenţa deşeurilor acide, catarul, prolapsul, anemia, tensiunea nervoasă etc.

Se pare că ştiinţa iridologiei a fost descoperită cu totul întîmplător de către un medic din Budapesta, Ignatz von Peckely. La vîrsta de zece ani, în timp ce se juca cu o bufniţă cu piciorul rupt, copilul a remarcat în ochii acesteia o zonă foarte închisă la culoare ; mai tîrziu, în timp ce pasărea se însănătoşea, pe această zonă închisă la culoare s-au ţesut nişte linii albe. (18)

După ani de zile, atunci cînd a devenit medic, acest episod i-a revenit în minte în momentul în care a remarcat că aspectul irisului pacienţilor săi varia în funcţie de starea lor de sănătate. Pornind de la această observaţie, el a construit o primă hartă a irisului şi a publicat o lucrare de iridologie intitulată *Discovery in the Realm of Nature and Art of Healing*. Mai tîrziu, homeopatul suedez Nils Liljequest a descoperit noi metode de iridologie şi a ameliorat unele metode existente, scriind pe această temă *Diagnosis from the Eye*. La începutul secolului, medicul de origine austriacă Henry Edward Lane l-a iniţiat în iridologie pe doctorul Henry Lindhahr din Chicago, care a publicat prima lucrare americană pe această temă, *Iris Diagnosis*. După o vreme, doctorul Bernard Jensen din Escondito, California, îşi descrie în minunata sa carte *The Science and Practice of Iridology* experienţa de treizeci de ani în domeniu, cîştigată prin tratarea a 150.000 de pacienţi.

De fapt, pentru iridolog ochii reprezintă o carte deschisă care cuprinde tot ce se întîmplă în corpul nostru. Din nefericire însă, puţini oameni ştiu să citească această carte deschisă.

Acum cîteva decenii, nimeni nu se gîndea că s-ar putea face terapie pe baza irisului; totuşi, se pare că folosirea culorilor (cromoterapia) are o influenţă benefică asupra terminaţiilor oculare şi, astfel, şi asupra organelor legate de aceste reflexe. De aici rezultă cît este de important să ne expunem ochii în mod regulat la soare, fără ochelari şi fără lentile de contact care blochează pătrunderea unei părţi a spectrului solar. Spectrul solar, care cuprinde şapte culori de diferite lungimi de undă (violet, indigo, verde, galben, portocaliu şi roşu), pătrunde prin ochi şi dă corpul toate elementele de care are nevoie. Pentru o acţiune mai specială, trebuie să vă expuneţi în spatele unui panou colorat sau la o lumină care difuzează o nuanţă anume.

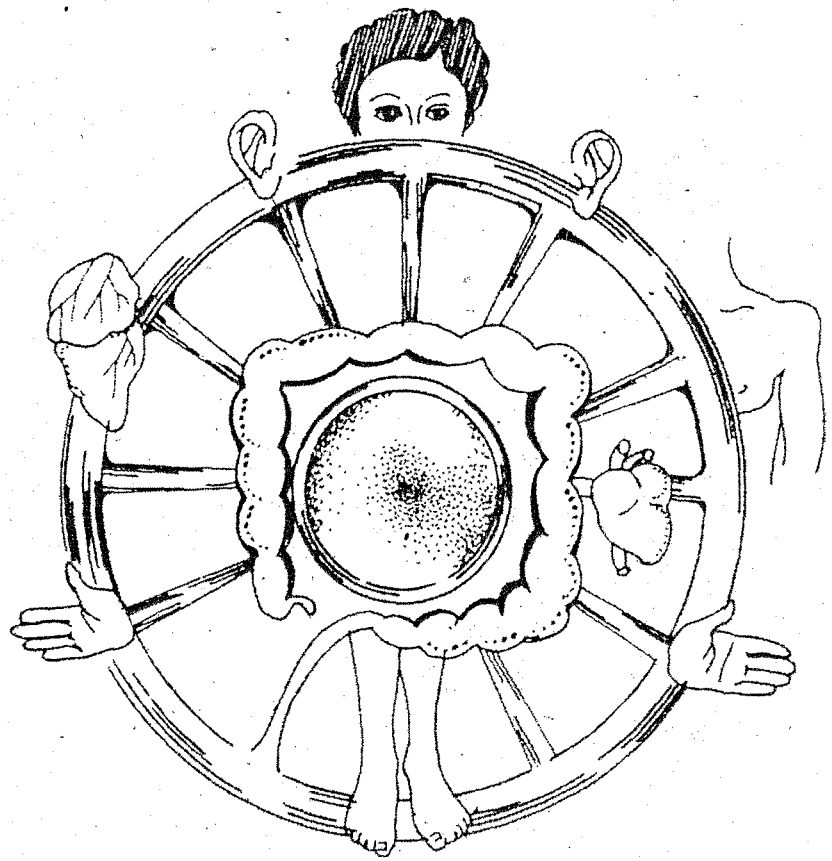


Figura 6

Irisul drept

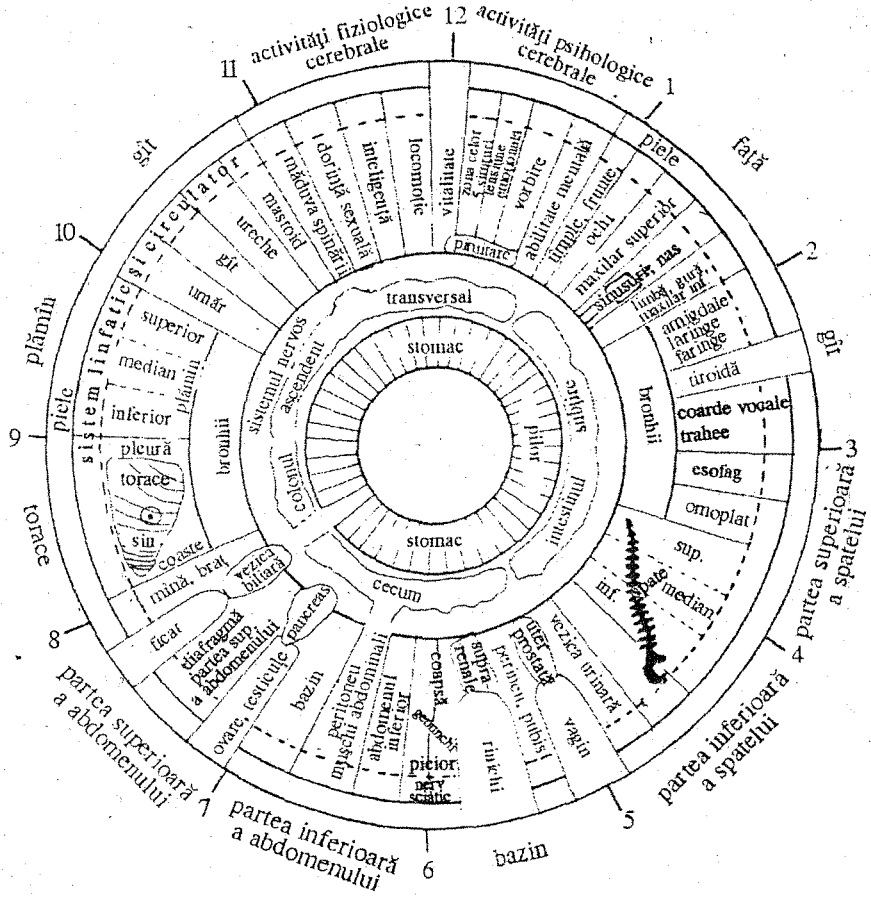


Figura 7

În aceeaşi ordine de idei, fixarea cu privirea a unor surse luminoase (becuri electrice, soare) creează senzaţii luminoase numite *fosfene*, care persistă mult timp şi joacă rolul de transformator al energiei luminoase în energie psihică. (19) Se înţelege de la sine că, dacă practicăm mixajul fosfenelor, trebuie să urmăm reguli foarte stricte pentru a evita expunerea prea puternică sau prea îndelungată a ochilor. Această metodă, pusă la punct la origine pentru a-i ajuta pe copiii avînd tulburări de învăţare, pare a prezenta un mare interes pentru oricine, întrucît ameliorează concentrarea,

memoria, spiritul de decizie şi chiar facultăţile extrasenzoriale. Dacă doriţi să cunoaşteţi în mod detaliat această tehnică, vă recomand cu căldură lectura volumului *Le mixage phosphénique en pédagogie* al doctorului Francis Lefebure.

Irisul este în măsură să ilustreze evoluţia stării voastre de sănătate, căci, pe măsură ce corpul se regenerează, culoarea acestuia se schimbă. Petele

Irisul stîng

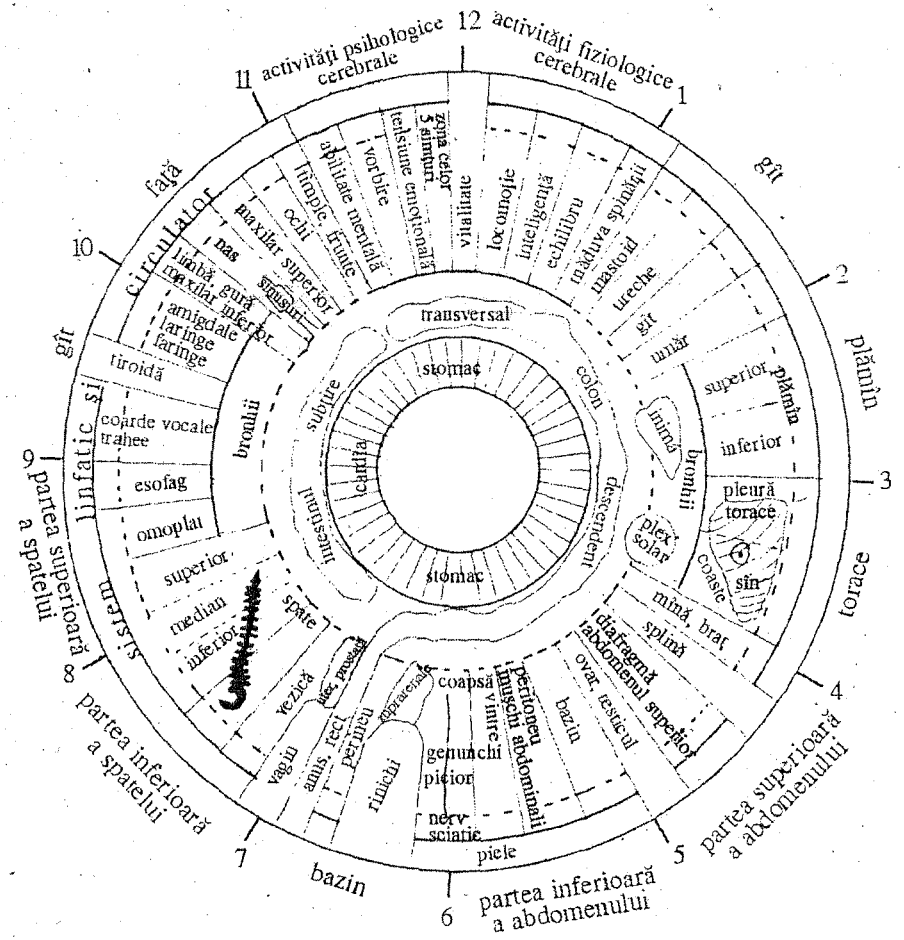


Figura 7

anormale trec de la nuanţe închise la altele mai pale, iar firele însănătoşirii se ţes din nou în ochi. Irisul perfect are culoarea albastră, verde sau brună. Dacă vedeţi un iris care prezintă un amestec al acestor culori, puteţi deduce că persoana respectivă este intoxicată, iar ochiul său a asistat de-a lungul anilor la acumularea toxinelor pe care corpul le-a înmagazinat în toate zonele sale, în aşa fel încît să dăuneze cît mai puţin reacţiilor vitale. Astfel, veţi observa de multe ori pe lîngă pupilă o culoare brună, avînd un cerc verde sau albastru de jur împrejur, ceea ce înseamnă că o parte a corpului este intoxicată. Această zonă brună din apropierea pupilei reprezintă zona intestinală, focar de intoxicaţie care difuzează toxinele în tot organismul. Am remarcat că, în urma unor cure cu sucuri naturale sau a unor regimuri alimentare, în iris se produc o serie de modificări importante. Una dintre prietenele mele, o studentă de douăzeci de ani cu ochi căprui, s-a trezit, după trei ani de viaţă sănătoasă, că ochii ei au devenit verzi, avînd doar un cerculeţ căprui în jurul pupilei. Incredibil, dar verificabil, cu condiţia să urmăriţi irisul vostru şi al persoanelor din anturaj, pentru a observa modificările despre care am vorbit.

Nasul

Nasul cuprinde mai multe zone distincte care corespund punctelor de emergenţă a fibrelor provenind de la fiecare dintre organele corpului. Doctorul Bonnier în Franţa şi doctorul Fitzgerald în Statele Unite au fost primii care au utilizat aceste zone pentru a activa reflexele corporale.

Numită simpaticoterapie, tehnica propusă de Bonnier şi Fitzgerald foloseşte un fel de ace al căror vîrf este acoperit cu un bumb ; acestea sînt dirijate prin nas pînă la punctele vizate, în ciuda sinuozităţilor existente.

Este de la sine înţeles că numai un practician foarte experimentat va putea atinge punctele aflate în legătură cu problemele fiecăruia. Practicianul apelează la trei tipuri de atingeri : excitante, active (acestea sînt uşoare) ; depresive, care declanşează un influx sagvin (acestea sînt mai apăsate) şi, în sfîrşit, vibratorii, executate prin mişcări de du-te-vino şi de rotaţie. (20)

Chiar dacă este dificil de aplicat, reflexologia nazală se poate dovedi extrem de preţioasă, întrucît acţionează asupra marelui simpatic, parte a sistemului nostru nervos care dirijează funcţiile autonome ale corpului (respiraţie, digestie, ritm cardiac etc.). Simpaticul este un dublu şir de ganglioni situaţi de de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, de unde

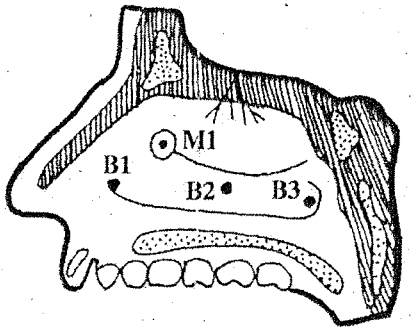
pornesc o infinitate de ramificaţii nervoase, care se întind pînă la extremităţile membrelor noastre şi dintre care un număr important se situează la nivelul mucoasei nazale.

Asociată cu alte tehnici, simpaticoterapia este utilă pentru tratarea astmului, a insomniei, a ameţelilor, a nevrozelor, a durerilor, a nevralgiilor, a reumatismelor, a tulburărilor digestive, a impotenţei, a anginei pectorale, a paraliziei, a diabetului etc.

Cu toată dificultatea acestei tehnici, puteţi să acţionaţi voi înşivă asupra zonelor reflexe nazale prin utilizarea parfumurilor. Astfel, în *Magie astrale des parfums*, Georges Muchery susţine că prin arome, mirosuri şi parfumuri se poate acţiona în sens preventiv şi curativ asupra a multe dintre problemele de sănătate pe care le avem. El alege parfumuri care se află în corespondenţă astrologică cu boala de vindecat şi cu coordonatele astrale ale bolnavului.

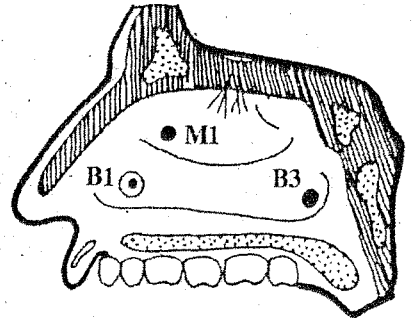
Pusă în valoare în Franţa în primul rînd de Jean Valnet, aromoterapia este foarte utilizată în institutele de frumuseţe, însă foarte bine ar fi dacă am învăţa să utilizăm parfumurile pentru proprietăţile lor binefăcătoare ; astfel, parfumurile sînt antiseptice (gîndiţi-vă la inhalaţiile cu eucalipt în caz de gripă), cicatrizante (arnică, rozmarin, salvie, lavandă etc.), de slăbire (lămîie, ceapă), aperitive (usturoi, muşeţel, tarhon, salvie), depurative (lămîie, ienupăr, salvie), sedative (muşeţel, lămîie, lavandă, măghiran). Doresc ca această listă, de bună seamă incompletă, să vă incite să vă lansaţi în studierea proprietăţilor plantelor şi ale parfumurilor acestora.

Figura A



A M1, B2 şi B3 în probleme de astm
B1 : zonă interzisă

Figura B



B M1, B1 şi B3 în probleme de nevralgie şi de reumatism

Figura 9

Gura

Medicul Georges Starr White din Los Angeles a identificat un mare număr de puncte reflexe din cavitatea bucală.

Astfel, prin apăsarea timp de trei sau patru minute într-un punct aflat la rădăcina unui dinte, acesta poate fi extras fără dureri, în acest mod producîndu-se o anestezie care poate dura pînă la 30 de minute. Fără îndoială că tehnica presupune implicarea unui stomatolog, totuşi oricine poate să evite o mare parte din durere, strîngînd cu putere între degetul mare şi arătător buza opusă maxilarului pe care se află dintele cu probleme.

Şi chiar fără a fi dentist puteţi utiliza o spatulă metalică sau pur şi simplu coada unei linguriţe ori a unei linguri pentru a stimula zonele reflexe răspîndite peste tot prin cavitatea bucală. De asemenea, puteţi apăsa limba pe dinţi ; Fitzgerald afirmă că acest fapt produce o stare de relaxare în tot corpul. (21) El mai spune că o spatulă aplicată cu fermitate în fundul gîtului face ca tusea să înceteze.

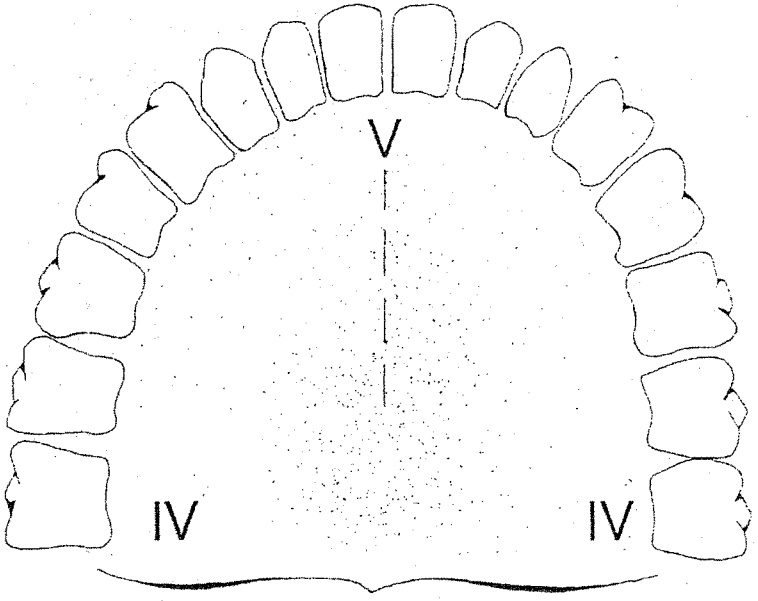


Figura 10

O presiune în punctul IV anesteziază zonele IV şi V. O presiune în punctul V permite de cele mai multe ori extracţia fără dureri a incisivilor.

Apoi, puteţi face „tracţiuni" ale limbii cu degetele: o prindeţi bine cu o batistă ca să nu alunece şi o ţineţi astfel cîteva minute. Sughiţul, care reprezintă un spasm al diafragmei, răspunde foarte bine la acest gen de tratament, întrucît tracţiunea limbii permite atingerea zonei sau a zonelor cu probleme şi destinderea lor, diafragma fiind astfel eliberată din starea de contracţie.

Puteţi constata că în cavitatea bucală, la fel ca şi la nivelul celorlalte organe de simţ, avem zonele reflexe ale tuturor organelor corpului.

V
POZIŢIA ZONELOR REFLEXE ALE PIELII

După o trecere rapidă în revistă a reflexologiei ochiului, a urechii, a nasului şi a gurii, să vedem care sînt reflexele celui de-al cincilea simţ, pipăitul. Pentru înţelegerea textului şi pentru aplicarea eficientă în practică a informaţiilor acumulate, analizaţi cu atenţie diagramele reprezentînd zonele, organele şi punctele reflexe ale acestor organe.

Zonele corpului

Corpul se divide cu ajutorul a zece linii verticale, care coboară dinspre cap spre picioare. Centrul corpului reprezintă zona 1 atît pentru partea stîngă, cît şi pentru partea dreaptă. De fiecare parte a corpului există cinci zone.

Zona 1

Zona 1 se întinde din vîrful degetului mare de la mînă pînă la vîrful capului, coborînd apoi prin nări pînă la degetul mare de la picior. Ea include stomacul, fosele nazale, palatul, mai multe glande endocrine, esofagul, coloana vertebrală, uterul, vezica, anusul, organele sexuale şi inima, pe stînga. Dacă aveţi probleme cu aceste organe, acţionaţi în zona 1 pe mînă, pe braţ, pe picioare sau pe faţă, după preferinţă. În ceea ce mă priveşte, prefer picioarele. Totuşi, vă voi prezenta poziţia zonelor reflexe de pe întregul corp, întrucît, chiar dacă reflexologia picioarelor va fi tratată mult mai amănunţit, doresc să vă fac cunoscute punctele reflexe cu cea mai mare eficacitate, răspîndite pe tot corpul şi pe care le-am verificat cu succes pe mai multe persoane (inclusiv pe mine însămi), în timpul anilor mei de practică.

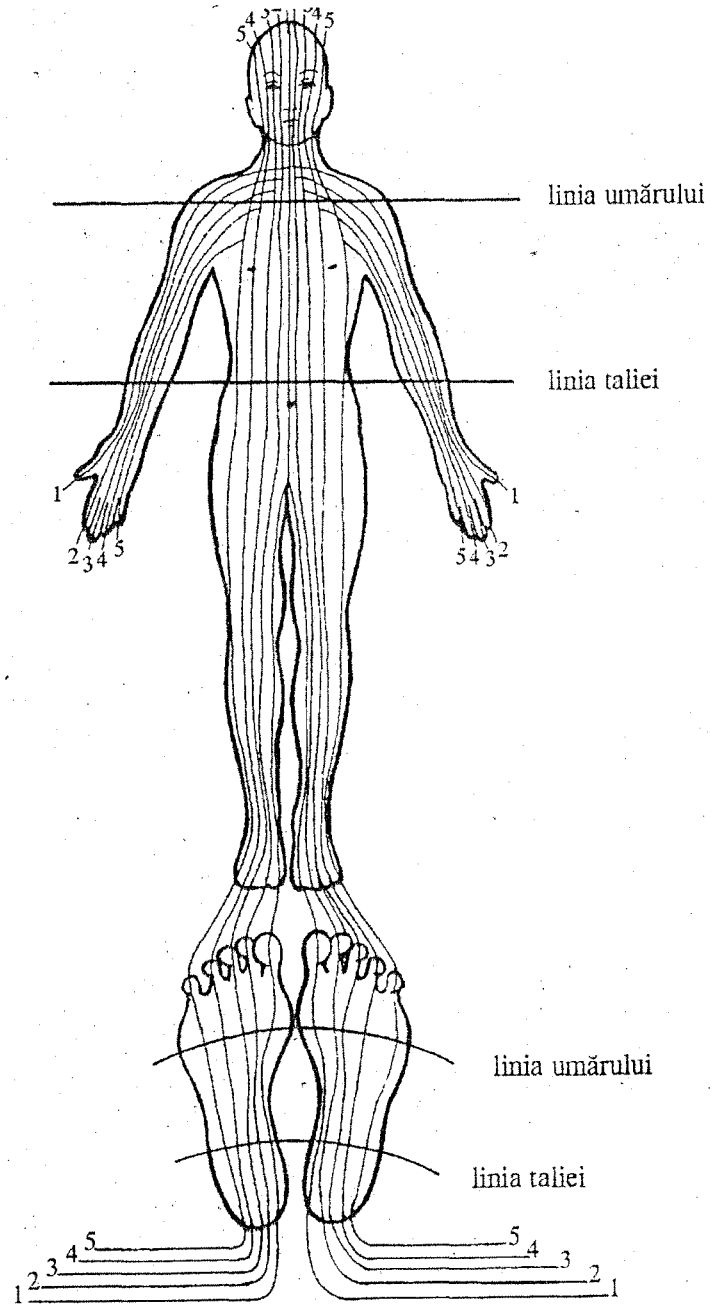


Figura 11

Zona 2

Zona 2 se întinde de la degetul arătător pînă la vîrful capului, şi de acolo coboară pînă la al doilea deget de la picior. Ea cuprinde ochii, sinusurile, unele glande, plămînii, amigdalele, pe ambele părţi; stomacul, inima, pancreasul, doar pe stînga. Observaţi că anumite organe se regăsesc în zonele 1 şi 2; iată de ce rezultatul va fi mai bun dacă veţi acţiona asupra ambelor zone deodată.

Zona 3

Zona 3 se întinde de la degetul mijlociu pînă la cap, coborînd apoi pînă la al treilea deget de la picior. Ea cuprinde ochii, anumite glande, plămînii, rinichii, pe stînga şi pe dreapta; stomacul, numai pe stînga; apendicele, ficatul şi vezica biliară, numai pe dreapta.

Zona 4

Zona 4 porneşte de la inelar înspre cap şi ajunge la al patrulea deget de la picior. Ea include: pe dreapta, apendicele, ficatul şi valvula ileo-cecală; pe stînga, splina; pe ambele părţi, umerii, urechile şi plămînii.

Zona 5

Zona 5 porneşte de la degetul mic de la mînă, trece prin cap şi coboară apoi spre degetul mic de la picior. Ea cuprinde ficatul, numai pe partea dreaptă, şi urechile şi ceafa, pe ambele părţi.

Diagrama principalelor organe ale corpului

Diagrama de mai jos vă aminteşte poziţia anatomică a principalelor organe interne. Reţineţi aceste poziţii, întrucît ele se regăsesc la nivelul zonelor reflexe.

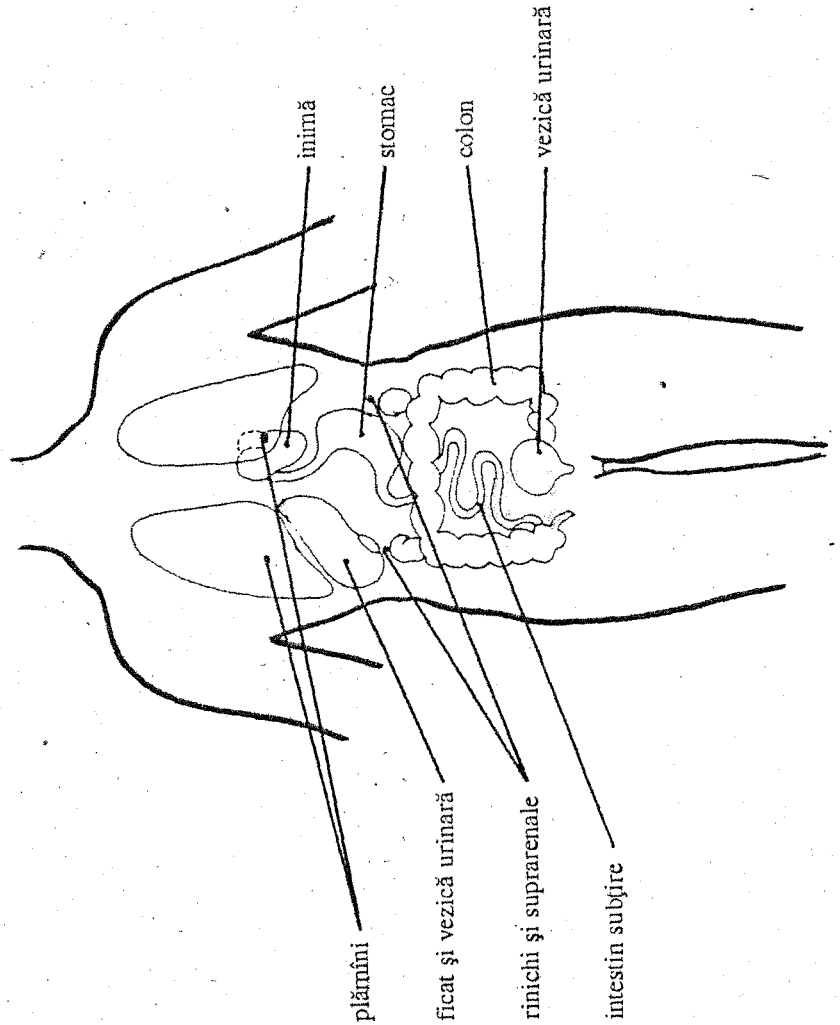


Figura 12

Piciorul drept

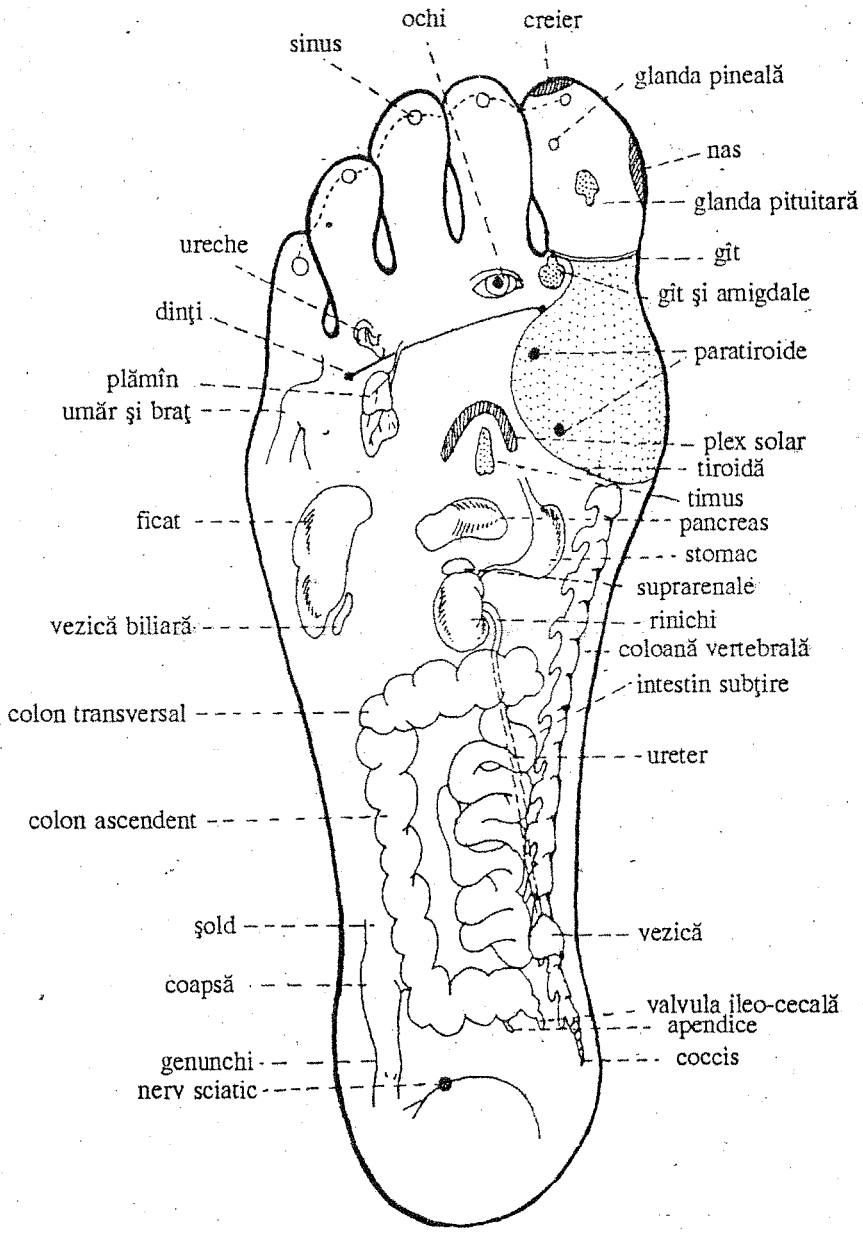


Figura 13

Piciorul stîng

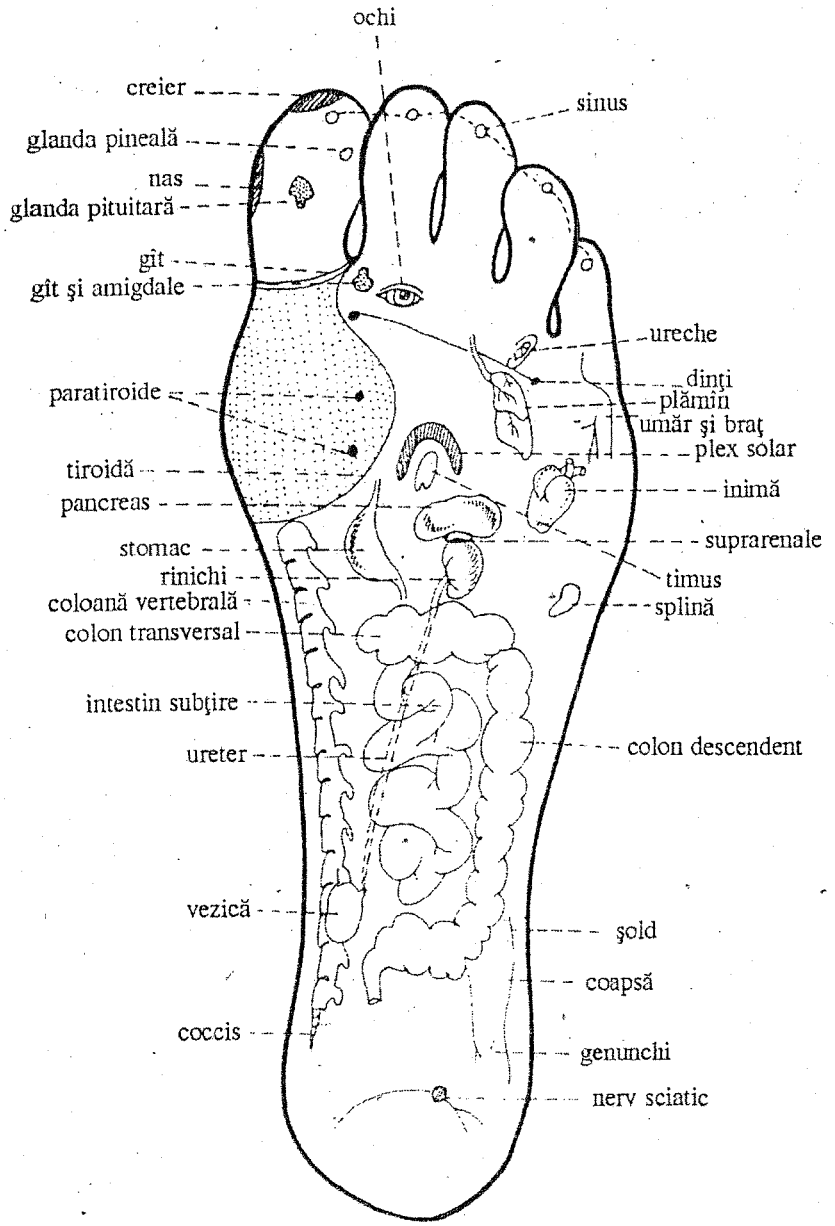


Figura 14

Feţele laterale ale piciorului

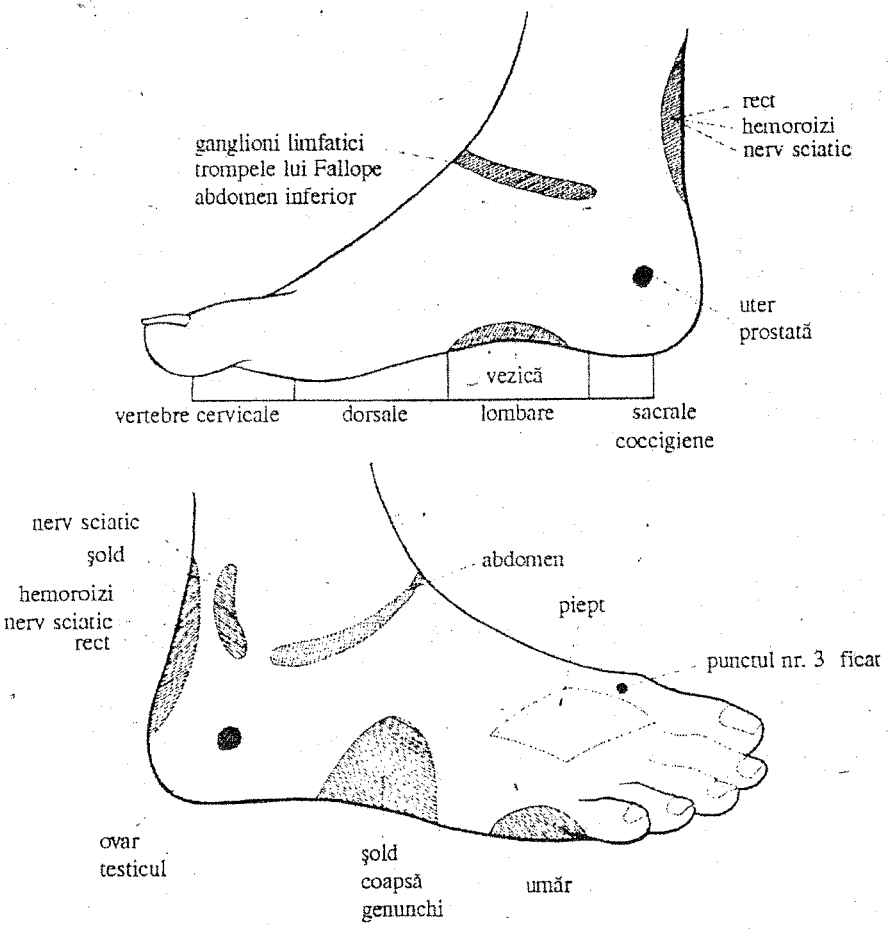


Figura 15

Cum identificăm zonele reflexe ale picioarelor

Figurile 12, 13, 14 şi 15 vă arată unde se situează organele în corp, precum şi poziţia zonelor reflexe de pe picioare. Reţineţi că dacă am aşeza pe talpă un corp în miniatură, zonele reflexe ar deveni foarte uşor de reperat, întrucît distribuţia punctelor reflexe la acest nivel respectă întocmai

dispoziţia organelor corpului. Astfel, dacă aveţi o problemă cu intestinul subţire, nu vă veţi masa degetele de la picior, întrucît acestea se află în legătură cu sinusurile şi cu capul, ci veţi acţiona, în mod logic, într-o zonă aflată puţin mai jos de jumătatea tălpii.

Ca să rezumăm, pentru a localiza punctele reflexe, regula de aur este următoarea: *inspiraţi-vă din anatomia corpului şi le veţi găsi cu uşurinţă.* De altfel, durerea pe care o veţi resimţi în timpul masajului vă va indica fără greş faptul că acţionaţi asupra unui organ cu probleme sau bolnav.

Intrarea şi ieşirea din organe reprezintă punctele cele mai importante de masat. De exemplu, dacă vă face probleme stomacul, prin masarea zonelor reflexe corespunzătoare cardiei şi pilorului veţi acţiona foarte eficient asupra lui.

Nu uitaţi că, atunci cînd masaţi piciorul stîng, acţionaţi doar asupra organelor de pe partea stîngă, pe cînd dacă masaţi piciorul drept, numai organele situate pe dreapta sînt stimulate. De exemplu, dacă doriţi să acţionaţi asupra ficatului, masajul va trebui să se rezume la piciorul drept, pentru că ficatul se găseşte în partea dreaptă a corpului.

Mîinile

Dacă picioarele sînt în căutarea energiei telurice, iar capul – a celei cosmice, mîinile constituie prin excelenţă instrumentul prin care se distribuie această energie.

Mîinile reprezintă cei doi poli ai corpului nostru. Unindu-se, mîna dreaptă pozitivă şi mîna stîngă negativă anulează dualitatea corpului nostru şi asigură relaxarea fizică şi mentală.

O practică incredibil de eficientă constă în frecarea mîinilor una de alta. Prin întîlnirea lor, cei doi poli opuşi se încarcă aidoma unui magnet. Această metodă calmează spiritul şi permite o mai bună distribuţie a energiei vitale. Frecaţi-vă mîinile în dreptul abdomenului, în dreptul inimii şi deasupra capului (principalii trei centri ai organismului) şi vă promit o senzaţie cît se poate de plăcută. Degetele sînt în legătură cu creierul, şi dacă sînt contractate, tari, rigide, şi creierul este la fel. Reţineţi că vîrful degetelor cuprinde mai multe terminaţii nervoase decît tot restul mîinii. Să urmărim împreună corespondenţa degetelor cu diferitele organe ale corpului şi cu sistemele acestuia.

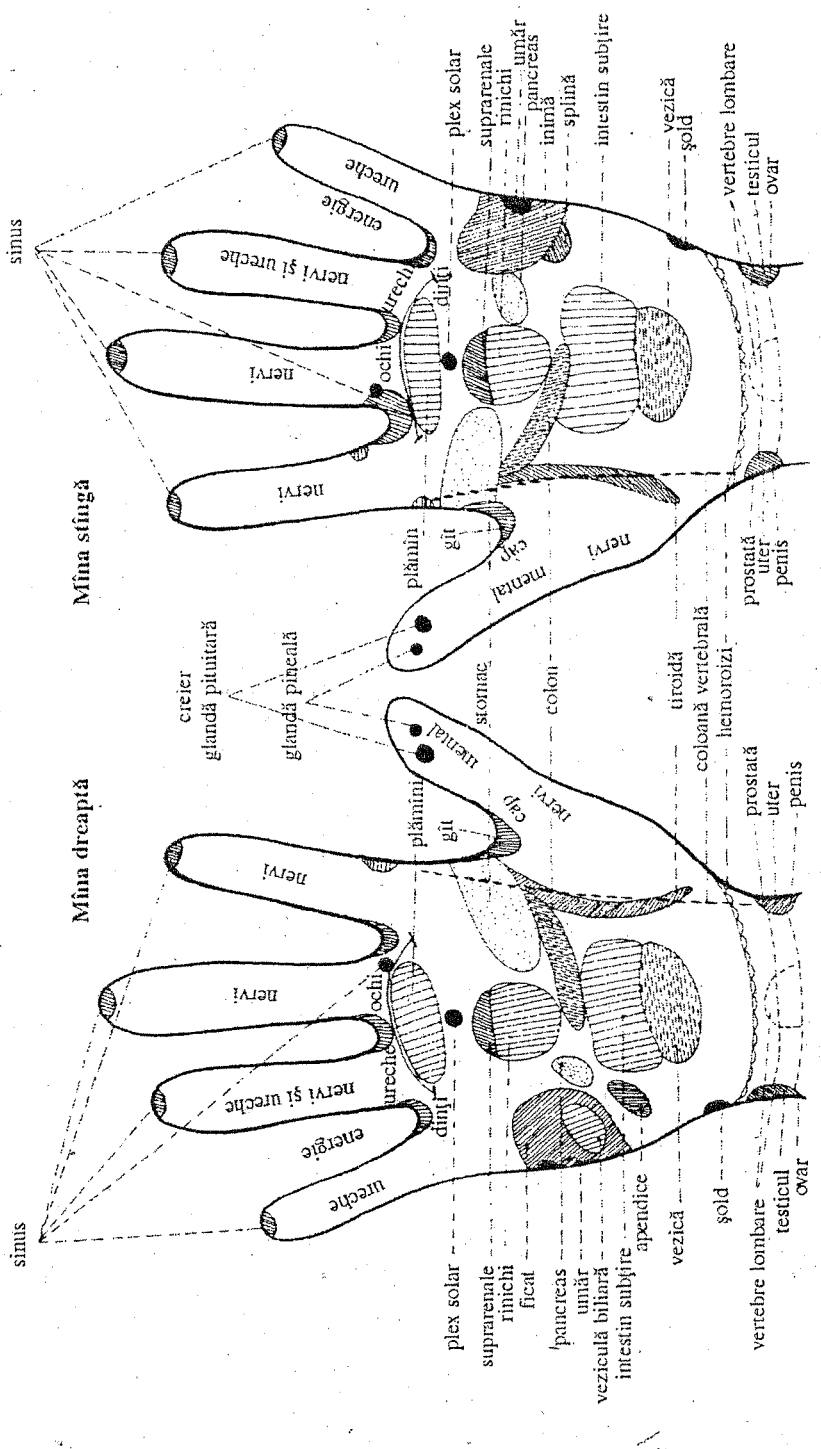


Figura 16

1. *Degetul mare*

Degetul mare este traversat de meridianul plămînului şi se află în legătură şi cu ficatul. Legătura strînsă dintre cele două organe (ficat – plămîn) face ca anumite tulburări pulmonare (bronşite, pleurezii) să nu cedeze atîta timp cît ficatul nu este, la rîndu-i, tratat.

2. *Arătătorul*

Arătătorul este traversat de meridianul colonului şi se asociază cu întregul tub digestiv. Fapt interesant, vîrful arătătorului se află în relaţie cu cavitatea bucală, permiţînd calmarea durerii de dinţi prin exercitarea unei presiuni la baza unghiei, pe marginea ei externă.

3. *Degetul mijlociu*

Degetul mijlociu se află în legătură cu circulaţia sîngelui. El este străbătut de meridianul numit *stăpînul inimii*.

4. *Inelarul*

Inelarul se asociază cu sistemul nervos şi indică starea generală a sănătăţii.

5. *Degetul mic*

Degetul mic este traversat de meridianul inimii şi al intestinului subţire. Presînd pe unghie cu degetul mare şi cu arătătorul de la cealaltă mînă, putem regla funcţionarea inimii şi a intestinului subţire. O presiune puternică la baza unghiei, pe marginea ei internă dă rezultate bune în caz de tulburări cardiace.

Vă invit să vă masaţi degetele, să le trageţi, să le faceţi să pocnească, să le suciţi în toate părţile: astfel, antenele şi meridianele captează energie, iar starea generală se îmbunătăţeşte.

Punctele reflexe ale feţei

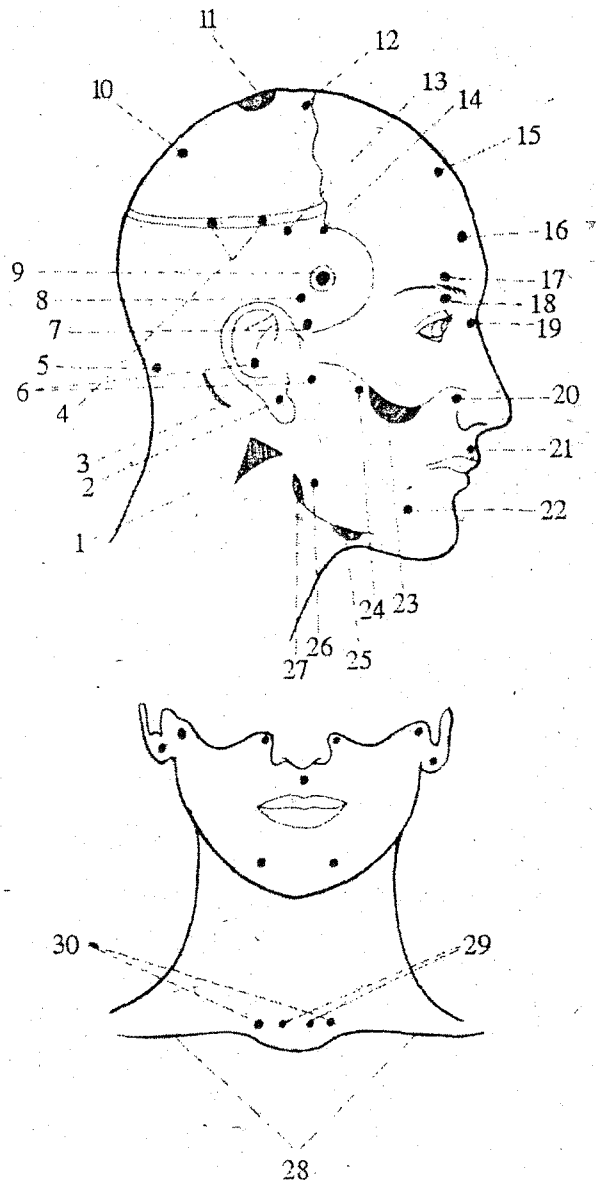


Figura 17

Punctele reflexe ale feţei

1. Creier. A se utiliza în caz de amnezie.
*[1]2. Punctul senzorial-cheie. Miros, auz, vedere, gust şi pipăit. Punct care trebuie utilizat în caz de paralizie.
3. Intestin subţire, colon şi ureche.
*4. Sistem de capilare sangvine. Punctul A influenţează arterele coronariene şi toate capilarele plămînilor. Punctul B ajută la tratarea ochilor şi a coardelor vocale.
5. Creier. A se utiliza în caz de congestie a venelor şi pentru a stimula apetitul.
*6. Inimă şi circulaţie. Masaţi punctul A pentru a scădea tensiunea arterială şi punctul B pentru a combate arterioscleroza şi a stimula muşchiul cardiac şi valvele inimii.
7. Rinichi şi colon.
8. Creier şi nervii măduvei spinării.
*9. Intestin subţire, colon, peritoneu, stomac, plămîni, inimă, ochi, dezechilibrul lichidelor etc.
*10. Echilibru energetic între pituitară şi pineală. Stimulează creierul, colonul, echilibrul lichidelor.
11. Pilor şi plexul nervos cardiac. A se utiliza în caz de crampe şi gaze abdominale şi în caz de indigestie.
12. Controlul fluidelor craniului. Ajută în caz de migrenă.
13. Creier emoţional. Ajută la relaxare. A se utiliza sub supraveghere medicală.
14. Nervi cranieni, intestine. Ajută în caz de dublare a imaginii vizuale.
15. Stomac, creier. Permite o mai bună absorbţie a oxigenului de către creier şi diminuează senzaţia de ameţeală.
*16. Plex solar, stomac. Punct de relaxare.
17. Ochi, intestine şi partea conştientă a creierului. Dacă aţipiţi în timp ce conduceţi maşina, apăsaţi acest punct.
18. Pleură plămînilor, ficat, vezica biliară şi nervul sciatic.
19. Ochi, stomac şi tulburări la nivelul gambei.
20. Plămîni şi bronhii. Tratează sinusurile maxilarelor, alergiile, obstrucţiile nazale şi constipaţia.
21. Lobul anterior al pituitarei. Este indicat în anumite paralizii şi împotriva tusei.

1. Punctele precedate de un asterisc sînt considerate a fi mai importante.

22. Lobul posterior al pituitarei. Tratează răcelile creierului.
23. Mucoasele. Ajută la combaterea sinuzitei.
24. Dureroase în caz de infecţie.
25. A se utiliza în caz de durere de dinţi.
26. Muşchii feţei, ochii. Tratează oreionul.
27. Influenţează puternic echilibrul lichidelor în interiorul ochiului.
*28. Influenţează metabolismul. Punctul central aflat deasupra sternului are influenţe asupra cardiei şi a pilorului, ajută esofagul şi organele abdominale; se foloseşte de asemenea pentru dureri de gît.
29. Cei doi lobi ai tiroidei. A se utiliza pentru controlul greutăţii, al temperaturii corpului şi al metabolismului bazal. De notat că masajul tiroidei stimulează şi paratiroidele. Reflexele paratiroidelor superioare se află la 1-2 centimetri deasupra claviculei şi cele ale paratiroidelor inferioare se găsesc pe claviculă.
30. La stînga, acest punct controlează partea stîngă a inimii şi braţul drept, iar la dreapta, braţul drept şi toată partea dreaptă.

Punctele reflexe ale corpului - partea frontală

*1. Localizate pe cele două oase ale pubisului, aceste puncte acţionează asupra unui număr impresionant de organe. Punctele 1A şi 1E ameliorează circulaţia dinspre picioare spre inimă şi trebuie masate în caz de varice şi ulcere varicoase. Punctele 1B şi 1D acţionează ca reflexe ale ovarelor şi ale trompelor uterine la femeie şi ale căilor spermatice la bărbat; reţineţi că o congestie a organelor reproducătoare provoacă adesea dureri de picioare şi dureri lombare. Punctul 1C, situat pe simfiza pubiană (punct de joncţiune a celor două oase pubiene), acţionează asupra uterului şi a prostatei; dacă apăsaţi cu arătătorul în punctul 1C, veţi stimula activitatea vezicii şi a ureterelor.
*2. Situat în aceeaşi poziţie ca punctul 17, acest punct stimulează evacuarea gazelor şi peristaltismul intestinal şi are o mare influenţă asupra distribuirii insulinei, întrucît se găseşte pe traiectul meridianului splină - pancreas.
*3. Punct universal valabil. El se găseşte de jur împrejurul ombilicului şi se dovedeşte a fi extrem de activ. Înainte de naştere, cordomul ombilical care trece prin ombilic hrăneşte fetusul; după naştere, această regiune rămîne de o importanţă vitală, cuprinzînd patru puncte reflexe aflate în legătură cu duodenul (primii treizeci de

centimetri de intestin subţire). Masaţi aceste puncte în toate problemele digestive: gaze, indigestie, ulcer duodenal, tulburări de metabolism al proteinelor, al lipidelor şi al glucidelor, asimilare deficitară a calciului, a fierului etc., probleme cronice ale părţii inferioare a spatelui şi chiar în caz de tulburări mentale, întrucît această regiune dă sîngelui arterial elementele nutritive pentru hrănirea corpului şi a creierului.

Fiecare dintre cele patru puncte tratează aproximativ 8 centimetri de duoden. Punctele 3C şi 3D, aflate la stînga ombilicului, acţionează şi asupra aortei abdominale, ale cărei pulsaţii puternice se simt în timpul masajului reflex.

4. Situat la 2,5 centimetri de o parte şi de alta şi la 2,5 centimetri deasupra ombilicului, acest punct acţionează asupra rinichilor. Să notăm că suprarenalele, care sînt situate deasupra rinichilor, au puncte reflexe foarte aproape, adică la 2,5 centimetri de o parte şi de alta ombilicului şi la 5 centimetri deasupra acestuia.
5. Apăsaţi cu arătătorul drept dedesubtul cutiei toracice în partea dreaptă şi veţi atinge nişte puncte reflexe importante ale pancreasului. Procedaţi în acelaşi fel în partea dreaptă pentru a stimula activitatea splinei.
6. Situat la extremitatea sternului, acest punct acţionează asupra stomacului şi a plexului solar.
7. Aflat sub braţul drept, la nivelul mamelonului, acest punct acţionează asupra ficatului.
8. Situat între a patra şi a cincea coastă, acest punct stimulează plămînii şi vezica biliară.
9. Acest punct aflat între a treia şi a patra coastă controlează activitatea vezicii biliare şi a ficatului.
10. Situat între a doua şi a treia coastă, acest punct influenţează tiroida şi inima.
11. Aflat între prima şi a doua coastă, acest punct acţionează asupra tiroidei şi a paratiroidelor.
12. Situat la extremitatea claviculei, acest punct influenţează braţele, umerii, gîtul şi activează circulaţia de la ficat înspre inimă.
13. Situat între clavicule şi prima coastă, acest punct este utilizat pentru tiroidă şi paratiroide.
14. Plasat sub sîni, între a cincea şi a şasea coastă, acest punct vizează stomacul (pe stînga) şi ficatul (pe dreapta).
15. Acest punct, plasat pe stînga între a şaptea şi a opta coastă, stimulează pancreasul.

Punctele reflexe ale corpului – partea frontală

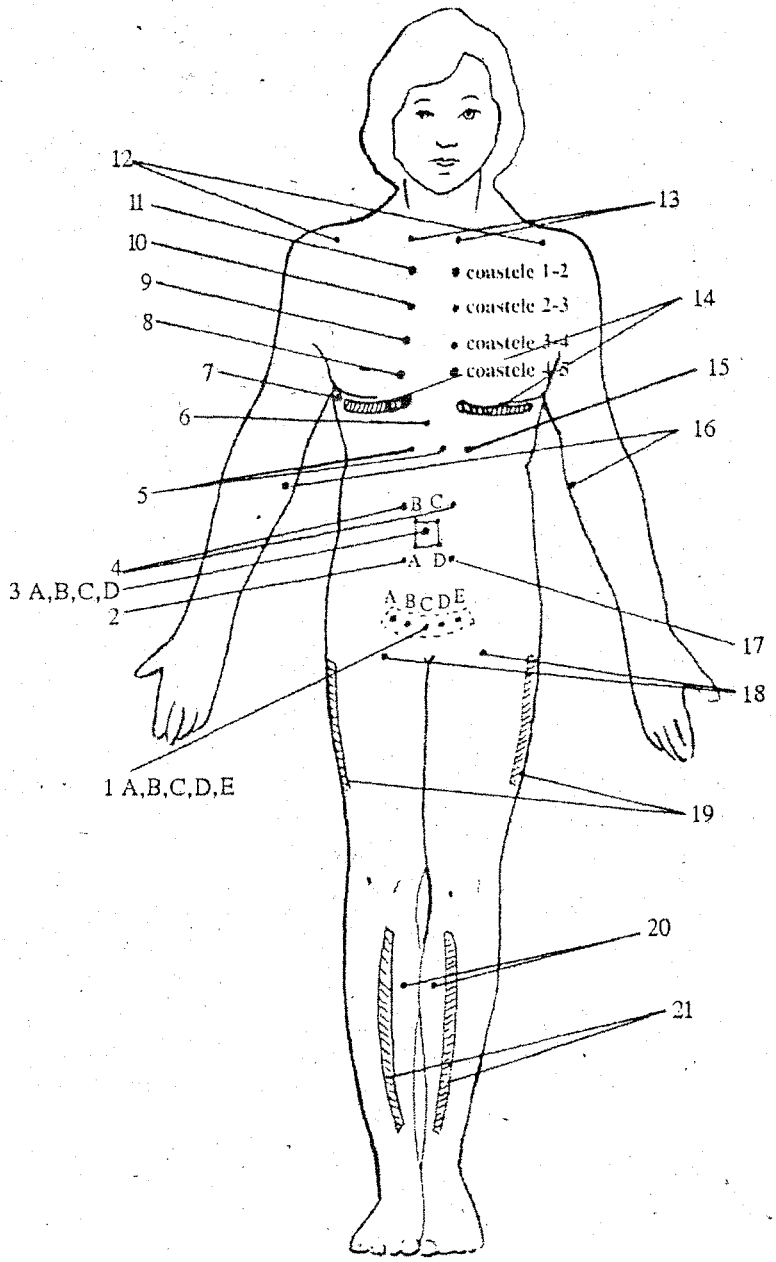


Figura 18

16. Acest punct situat în imediata apropiere a cotului reglează distribuţia lichidelor corporale.
17. Acest punct plasat între ombilic şi creasta osului iliac influenţează activitatea colonului descendent şi a sigmoidului.
18. Situat în profunzimea copsei, acest punct stimulează colonul. Apăsaţi pînă simţiţi osul.
19. Masarea descendentă a acestei zone, de-a lungul muşchiului coapsei numit tensor al fasciei lata, opreşte diareea, iar masarea ascendentă elimină constipaţia.
20. Acest punct este utilizat pentru stimularea glandei pituitare. Aproape toţi tinerii care iau droguri sau medicamente au o sensibilitate sporită în acest punct.

*21. Plasat de-a lungul tibiei, acest punct furnizează energie întregului colon. Masaţi în funcţie de toleranţa fiecăruia, întrucît adesea chiar o apăsare uşoară se poate dovedi extrem de dureroasă.

Punctele reflexe ale corpului – partea dorsală

1. Situat pe partea dorsală şi laterală a gambei, acest punct acţionează asupra picioarelor şi muşchilor corpului.
2. Situat pe laterala gambei, chiar în spatele tibiei, acest punct ajută la scăderea intensităţii durerilor în zona şoldului sau a gambei şi stimulează producerea de hormoni sexuali.
3. Plasat exact în centrul gambei, în partea dorsală a corpului ; utilizat pentru dureri de gambă sau tulburări de colon.

*[2]4. Situat la extremitatea coccisului, acest punct eliberează energia care ajunge la organele genitale, la stomac şi la creier.

*5. Plasate pe sacrum, aceste opt deschizături permit ieşirea unor nervi importanţi ai sistemului nervos simpatic, nervi care influenţează corpul de la rect la creier. Dacă unele dintre aceste puncte sînt dureroase, verificaţi starea organelor genitale.

6. Situat la nivelul celei de-a cincea vertebre lombare ; ajută la reducerea durerilor localizate în şolduri şi în gambe şi în acelaşi timp eliberează energie pentru colon.

7-8. Situate între a doua şi a cincea vertebră lombară, aceste puncte vă vor ajuta să vă eliberaţi de tulburările din zona inferioară a spatelui.

2. Notaţi că, exceptînd punctele 4 şi 18, toate punctele menţionate sînt perechi.

Punctele reflexe ale corpului – partea dorsală

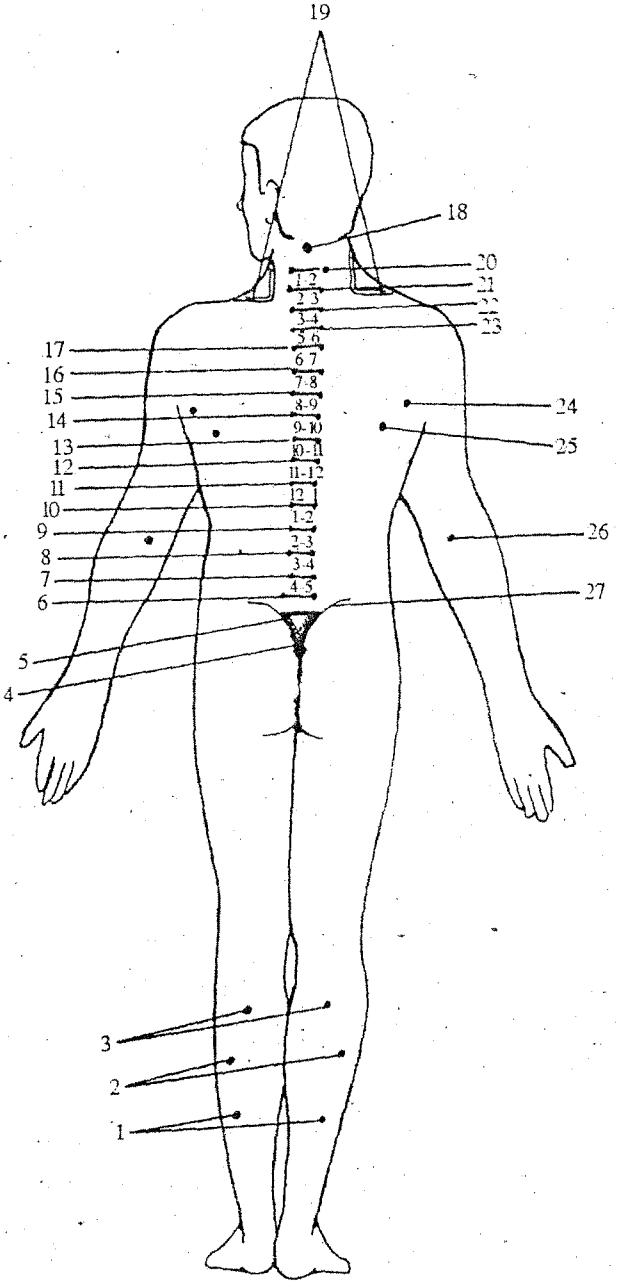


Figura 19

9. Situat între prima şi a doua vertebră lombară, acest punct acţionează asupra abdomenului, a colonului, a stomacului şi a coapselor (la stînga), precum şi asupra apendicelui şi a vezicii biliare (la dreapta).
*10. Plasat între a douăsprezecea vertebră dorsală şi prima vertebră lombară, acest punct influenţează rinichii.
*11. Situat între a unsprezecea şi a douăsprezecea coastă, acest punct acţionează asupra suprarenalelor.
12. Situat între a zecea şi a unsprezecea vertebră dorsală, acest punct acţionează asupra suprarenalelor şi a intestinului subţire.
13. Situat între a noua şi a zecea vertebră dorsală, acest punct influenţează intestinul subţire (la stînga) şi diafragma (la dreapta).
14. Plasat între a opta şi a noua vertebră dorsală, acest punct acţionează asupra intestinului subţire.
*15. Situat între a şaptea şi a opta vertebră dorsală, acest punct acţionează asupra pancreasului (la dreapta) şi asupra splinei (la stînga).
16. Plasat între a şasea şi a şaptea vertebră dorsală, acest punct ajută diafragma.
17. Situat între a cincea şi a şasea vertebră dorsală, acest punct acţionează asupra stomacului (la stînga) şi asupra ficatului (la dreapta).
*18. Situat pe a şaptea vertebră cervicală (în zona dintre gît şi umeri), acest punct ajută pituitara, tiroida şi toate oasele corpului. Dacă se produce o fractură osoasă, acest punct devine foarte dureros.
19. Plasat la originea muşchiului trapez, acest punct se dovedeşte a fi un punct nodal al tensiunilor de eliminat atunci cînd urmăriţi relaxarea.
20. Situat între prima şi a doua coastă, acest punct acţionează asupra tiroidei şi a paratiroidelor.
21. Plasat între a doua şi a treia coastă, acest punct dă energie tiroidei şi inimii.
22. Plasat între a treia şi a patra vertebră dorsală, acest punct influenţează plămînii şi vezica biliară.
23. Acest punct, situat între a patra şi a cinca vertebră dorsală, acţionează asupra plămînilor.
24. Situat pe partea posterioară a articulaţiei umărului, acest punct este dificil de masat de persoana în cauză; el este extrem de important în tratamentul bursitei sau al altor probleme la umăr sau braţ.
25. Acest punct se găseşte sub omoplaţi, între a opta şi a noua coastă; el influenţează organele genitale.
26. Acest punct, situat la extremitatea fiecărui cot (pentru a-l găsi cu uşurinţă, pliaţi cotul), acţionează asupra paratiroidelor şi ajută la controlul glucozei la diabetici sau la hipoglicemici.

*27. Acest punct, situat de-a lungul crestei iliace a bazinului, activează funcţia intestinală, stimulează digestia şi favorizează metabolismul proteinelor. A se masa în fiecare zi pentru a rezolva probleme legate de obezitate, din moment ce aceasta se asociază adesea cu o încetinire a funcţiei intestinale.

Rezumat

Picioarele, mîinile şi faţa sînt adesea mai uşor de masat decît restul corpului; am ţinut totuşi să vă dau punctele reflexe ale părţii frontale şi ale celei dorsale a corpului (18 şi 19), pentru că şi aici se găsesc unele puncte foarte importante.

Mîinile cuprind aceleaşi zone ca şi picioarele, dar, întrucît ele sînt mai mici şi beneficiază de mai multe masaje decît picioarele prin activităţile cotidiene, este mai dificil să sesizezi rezultatele masării acestor zone reflexe. Totuşi, masarea anumitor puncte dă rezultate minunate. În plus, mîna prezintă avantajul de a fi simplu de „utilizat".

Faţa cuprinde puncte eficiente la fel de uşor de accesat. Trei probleme foarte importante îşi pot găsi rezolvarea în aceste zone. Este vorba despre durerile de cap, de constipaţie şi de paralizie.

De fapt, în capitolele următoare voi încerca să evidenţiez pentru dumneavoastră, dintre punctele răspîndite pe întregul corp, punctele-cheie care s-au dovedit într-adevăr eficiente în cursul practicii mele în reflexologie.

VI
REFLEXOLOGIA ŞI GLANDELE ENDOCRINE

Descrierea glandelor

Glandele endocrine sînt : paratiroidele, suprarenalele, pancreasul, pituitara, pineala şi gonadele (ovare şi testicule). Ele sînt paznicii nevăzuţi ai corpului şi influenţează toate activităţile vieţii, inclusiv comportamentul mental.

Pituitara (hipofiza)

Situată la baza creierului, în şaua turcească, pituitara este compusă din doi lobi legaţi printr-o tijă. Lobul anterior are o funcţie hormonală foarte importantă, el producînd un hormon de creştere, un hormon de control al tiroidei, un hormon de control al ovarelor şi al testiculelor şi un hormon care activează secreţia laptelui în glandele mamare ; aici are loc activarea cortexului suprarenal cu ACTH ; lobul anterior stimulează de asemenea producerea urinei şi controlează metabolismul corpului, evitînd slăbirea sau îngrăşarea.

Lobul poterior secretă pituitrina, care acţionează asupra sistemului circulator, asupra muşchilor netezi, asupra absorbţiei apei de către rinichi şi asupra metabolismului zahărului. El controlează ridicarea tensiunii arteriale, încetinirea pulsaţiilor cardiace şi creşterea numărului de respiraţii. O deficienţă a acestui lob afectează mai multe sisteme ale corpului şi este la originea diabetului insipid.

Cînd lobul posterior al glandei este mai mare, personalitatea are o puternică dominantă feminină, caracterizîndu-se prin tandreţe, sentimentalitate şi o structură particulară, mai sensibilă. Dimpotrivă, lobul anterior stimulează caracteristicile masculine. Persoana la care dominant este lobul anterior face dovada unei inteligenţe (teoretică şi practică) remarcabile, şi poate deveni filozof, creator sau inventator. (22)

Deşi cîntăreşte abia 1/40 dintr-o uncie (o uncie reprezintă circa 28 de grame), glanda pituitară joacă un rol primordial în armonizarea celorlalte glande endocrine, fiind numită *dirijorul glandular*.

Pineala

Cu toate că este foarte mică (de mărimea unui bob de grîu), ea are, se pare, un rol important. Se situează în mijlocul creierului. În diverse epoci, numeroase au fost persoanele care au considerat-o sediul sufletului sau „al treilea ochi".

În zilele noastre, ştiinţa a dovedit că glanda pineală joacă un rol activ în ciclul gonadelor. Fără intervenţii şi stimuli, pineala produce melatonina şi serotonina. Serotonina are rolul de a întrerupe activitatea gonadelor, permiţîndu-le să menţină ritmul lumină-activitate - întuneric-odihnă. (23)

Se crede, în plus, că ea are şi alte roluri, mai puţin cunoscute de oamenii de ştiinţă.

Tiroida

Aflată la baza gîtului, tiroida prezintă doi lobi uniţi printr-un istm şi produce doi hormoni : tiroxina şi tri-iodotiroxina. Aceşti hormoni sînt compuşi din carbon, hidrogen, azot şi oxigen.

Ea conţine cea mai mare parte a iodului din corp ; deşi cantitatea de iod din tiroidă nu depăşeşte 8 miligrame, concentraţia sa este de 60.000 de ori mai ridicată decît în oricare altă parte a corpului. (24)

Hormonii tiroidei se află în legătură cu o dezvoltare fizică normală, cu sănătatea pielii şi a părului şi cu stabilitatea nervoasă, participînd la controlul excitabilităţii fibrelor nervoase şi la utilizarea oxigenului în corp, în aşa el încît fiecare celulă să-şi primească raţia necesară.

Paratiroidele

În număr de patru, bine încastrate în tiroidă, ele au funcţia primordială de a regla proporţia de calciu, secretînd parathormonul. Concentraţia de calciu în sînge nu trebuie să varieze prea mult, altminteri echilibrul electroliţilor din sînge se perturbă, iar muşchii şi nervii nu mai pot funcţiona normal.

Suprarenalele

Suprarenalele ne influenţează activităţile, vigoarea, curajul şi abilitatea de a suporta stresul cotidian. Ele se prezintă sub forma unor capsule (în număr de două) care îmbracă rinichii şi este formată din două părţi: învelişul exterior (sau cortexul) şi nucleul interior (sau măduva). Cortexul produce hormonii corticoizi (dintre care cortizonul), iar măduva secretă adrenalina şi alţi hormoni (cum ar fi noradrenalina).

Hormonii cortexului acţionează asupra metabolismului hidronineral, protidic, lipidic şi glucidic; hormonii medulo-suprarenalei accelerează bătăile inimii şi circulaţia şi sporesc procentul de zahăr din sînge. Teama stimulează producţia de adrenalină, în timp ce noradrenalina tinde să provoace furie şi reacţii de apărare. (25)

Se consideră că suprarenalele indivizilor timizi sau introvertiţi nu produc suficientă noradrenalină şi eliberează în schimb multă adrenalină.

Cercetătorul de reputaţie internaţională Hans Selye din Montréal a subliniat marea diversitate a agresiunilor capabile să activeze cuplul hipofiză – suprarenale şi să provoace o descărcare hormonală (frig, arsuri, căldură, emoţie etc.). Această reacţie neuro-endocrină se derulează în trei faze succesive: 1. reacţia de alarmă; 2. stadiul de rezistenţă, care traduce adaptarea organismului şi 3. stadiul de epuizare, a cărui apariţie depinde de posibilităţile de rezistenţă sau de adaptare a organismului. (26)

Pancreasul

Pacreasul se situează în cavitatea abdominală, în spatele stomacului, între duoden şi splină şi este compus din „cap", „corp" şi „coadă". Se mai numeşte şi *glandă salivară abdominală*, pentru că, atunci cînd gustăm sau mirosim hrana, el deversează sucurile digestive în duoden, în timp ce gladele salivare secretă saliva. (27) El produce un sfert de litru de sucuri digestive pe zi, sucuri care conţin enzime pentru digerarea proteinelor, a lipidelor şi a hidraţilor de carbon.

În „coadă" există nişte celule numite *insulițele lui Langerhans*, care produc un hormon extrem de important: insulina. Acest hormon reglează procentul de zahăr din sînge şi permite acumularea glicogenului la nivelul muşchilor şi al ficatului.

Pancreasul produce şi glucagonul, hormon opus insulinei, responsabil cu creşterea nivelului glicemiei şi participant la excreţia prin rinichi a substanţelor anorganice cum sînt sodiul, potasiul, calciul şi fosforul.

Timusul

Timusul se situează în spatele sternului, în cutia toracică, şi are doi lobi. Bine dezvoltat la copil, el se atrofiază la pubertate şi la vîrsta adultă, devenind mic şi fibros.

Oamenii de ştiinţă afirmă că timusul reprezintă o importantă sursă de limfocite, globulele albe din sînge, care participă la protecţia contra infecţiilor. În cercetările sale asupra stresului, Hans Selye menţionează timusul ca fiind implicat, alături de suprarenale şi de glandele limfatice, în reacţia organismului la stres. (28)

Dată fiind degenerescenţa lui după pubertate, el este probabil asociat cu dezvoltarea caracteristicilor sexuale secundare. Se consideră de asemenea că timusul participă la funcţia neuro-musculară.

Gonadele

Gonadele cuprind ovarele şi testiculele. Ovarele sînt gonade duble, situate în bazin; ele au forma şi dimensiunea unei amande. De-a lungul perioadei de fertilitate, ovarele produc aproximativ 300 de ovule în timpul ciclurilor care durează aproximativ 28 de zile. Aceste cicluri comportă trei faze: formarea ovulului, ovulaţia şi formarea corpului galben, cu rolul de a permite ovulului să se dezvolte în uter, în caz de sarcină. În afară de producerea de ovule, ovarele furnizează hormoni numiţi estrogen, respectiv progesteron. Estrogenii au particularitatea de a asigura proliferarea unor celule în anumite regiuni ale corpului (şold, coapsă, pubis, uter, vagin, mamelon); de ei depinde instinctul sexual al femelelor şi ei intervin în metabolismul calciului, în cel al apei (sporind puterea de retenţie a apei) şi chiar în metabolismul glucidic.

Numit şi luteină, progesteronul stimulează secreţia glandelor mamare şi cea a celulelor de pe membrana internă a uterului; el împiedică contracţiile uterului şi previne expulzarea ovului fertilizat.

Testiculele, organele masculine de reproducere, sînt două glande ovoide, plasate în scrot. Funcţia lor este de a produce spermatozoizi, în număr de 200.000.000 pe zi; în plus, ele produc hormonii numiţi testosteron, androsteron şi dehidroandrosteron.

Cel mai activ dintre hormoni este testosteronul, care măreşte volumul testiculelor, facilitînd astfel formarea spermatozoizilor; el acţionează asupra caracteristicilor sexuale masculine în perioada pubertăţii, activînd

dezvoltarea testiculelor, a scrotului şi a penisului, care creşte de zece ori în volum. Testosteronul acţionează şi asupra trăsăturilor sexuale secundare, cum ar fi creşterea părului pe faţă, abdomen, pubis şi piept. La cei cu o predispoziţie ereditară, poate cauza calviţia. Stimulează creşterea laringelui, permite preschimbarea vocii şi duce la apariţia caracterelor masculine ale psihismului şi ale instinctului sexual. Acţiunea sa se manifestă şi asupra metabolismului lipidelor.

Poziţia glandelor endocrine şi a reflexelor acestora

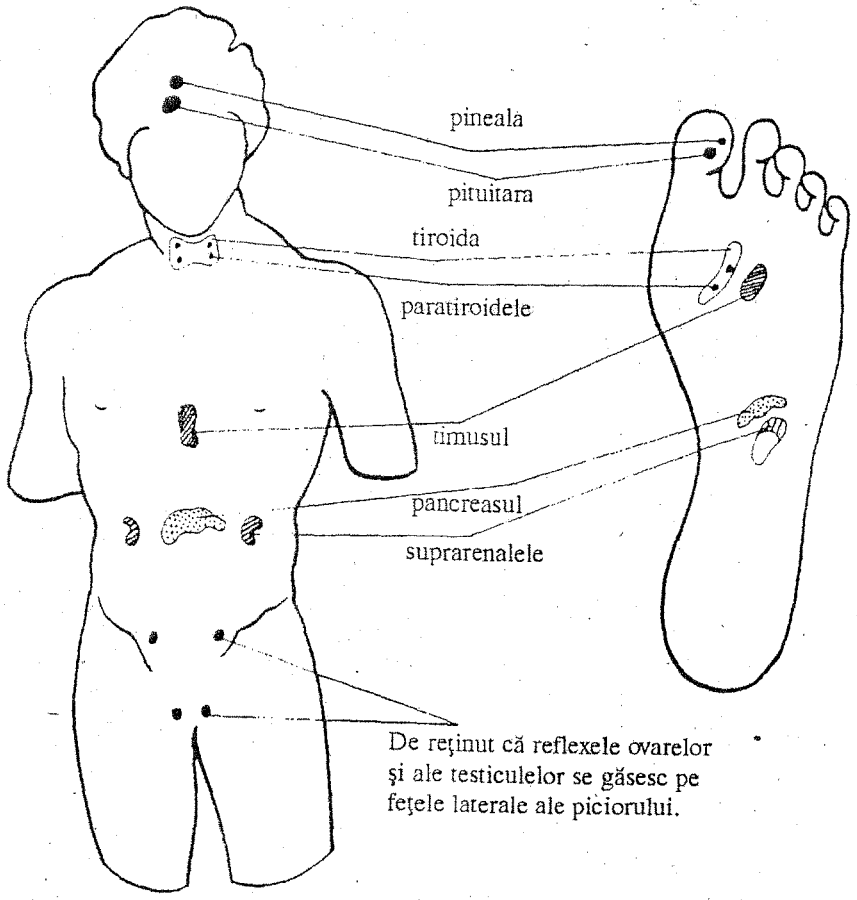


Figura 20

Masajul zonelor reflexe ale glandelor endocrine

Pituitara

Pentru a activa pituitara, masaţi punctul reflex situat în centrul degetului mare de la picior sau al celui de la mînă. Ar fi de preferat să utilizaţi pentru acest punct vîrful unui creion, întrucît pituitara este mică, iar zona sa reflexă este de mărimea unui vîrf de ac. Vă recomand să vă serviţi pentru masaj de degetul mare de la mînă. În plus, puteţi acţiona asupra ambilor lobi, şi cel stîng, şi cel drept, folosind două creioane.

Un alt punct reflex important se situează pe frunte (vezi figura 17, punctul 16).

Pineala

Zona reflexă a pinealei se situează chiar deasupra celei a pituitarei (mergînd spre interior), pe degetul mare de la mînă sau pe cel de la picior.

Tiroida

Zona reflexă a tiroidei este situată la baza degetului mare de la picior, între prima şi a doua zonă a fiecărui picior. Masajul trebuie să se efectueze cu o presiune de intensitate medie, punctele reflexe fiind bine adăpostite în „cuibul" lor.

Un alt punct important pentru tiroidă se găseşte pe a şaptea vertebră cervicală, în punctul în care gîtul se uneşte cu umerii (vezi figura 19, punctul 18).

Tiroida, pituitara şi gonadele sînt strîns legate în funcţionarea lor, dereglările care se produc în activitatea uneia antrenînd adesea deficienţe în activitatea celorlalte. Reţineţi aşadar o regulă importantă pentru ameliorarea stării fizice : masaţi toate punctele reflexe ale sistemului endocrin, în aşa fel încît glandele să poată funcţiona la unison.

Paratiroidele

Asupra celor patru mici paratiroide se poate acţiona mai uşor prin punctele de pe picior decît prin cele de pe mînă. În general, ele sînt suficient stimulate prin masarea zonei reflexe a tiroidei. Totuşi, dacă intervine o problemă particulară, puteţi să le impulsionaţi activitatea apăsînd puţin mai tare decît pentru tiroidă.

Timusul

Zona reflexă a timusului se situează exact în centrul plantei piciorului şi este destul de eficientă, aşa că nu aveţi de ce să vă faceţi griji.

Suprarelalele

Punctele reflexe ale suprarenalelor se găsesc în imediata apropiere a celor ale rinichilor, aproape în centrul tălpii. Datorită faptului că îmbracă rinichii, ele obţin adesea necesarul de masaj fără să vă ocupaţi în mod special de aceasta.

În cartea sa intitulată *Touch for Health*, doctorul John F. Thie afirmă că pentru a stimula suprarenalele trebuie să masăm punctele situate la 5 centimetri de o parte şi de alta a ombilicului, precum şi la 2,5 centimetri deasupra acestuia ; apoi, punctele situate la 2,5 centimetri de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, între a zecea şi a unsprezecea, respectiv între a unsprezecea şi a douăsprezecea vertebră dorsală (vezi figura 18, punctul 4 şi figura 29, punctul 11).

Gonadele

Zonele reflexe ale gonadelor fac excepţie de la regulă, negăsindu-se pe talpă, ci de o parte şi de alta a labei piciorului. Zonele reflexe ale testiculelor la bărbat şi zonele reflexe ale ovarelor la femeie se găsesc la jumătatea distanţei dintre maleole (mai cunoscute sub denumirea de glezne) şi călcîi, pe faţa externă a piciorului.

Zonele reflexe ale prostatei la bărbat şi zonele reflexe ale uterului la femeie sînt şi ele situate între maleole şi căcîi, dar pe faţa internă a labei piciorului.

Indicaţii de masaj pentru sistemul endocrin

Artrită

Din cele mai vechi timpuri, artrita şi bolile înrudite (artroza, reumatismul) afectează mii de oameni, cauzînd numeroase suferinţe.

Cu toate că termenul de artrită desemnează o inflamaţie a articulaţiilor, este bine de ştiut că această boală este o dereglare care nu atinge doar articulaţiile, ci corpul în întregime. Această sufocare biochimică care este artrita se produce atunci cînd digestia şi asimilaţia îşi încetinesc ritmul, cînd corpul suferă de carenţe de vitamine sau de minerale[1], cînd în organism se produc progresiv anumite intoxicaţii cu metale grele (mercur, plumb, arsenic, cadmiu etc.), cînd în circulaţia şi eliminarea deşeurilor se înregistrează o încetinire sau cînd glandele endocrine nu mai funcţionează la unison.

De fiecare dată cînd este acţionat un punct reflex, el descarcă o cantitate de energie vitală magnetică ce traversează corpul, ajungînd în cele din urmă la zona stimulată. Astfel, puteţi elimina scurtcircuitele şi puteţi întrerupe sufocarea biochimică, redînd articulaţiilor supleţea şi calmînd durerile care însoţesc artrita.

Diabet

Pancreasul vă furnizează necesarul de insulină pentru folosirea normală a zaharurilor şi a grăsimilor. Atunci cînd insulina produsă nu este suficientă, sîngele conţine prea mult zahăr, ceea ce duce la următoarele simptome : sete continuă, micţiuni frecvente, mîncărimi ale pielii, pierderi în greutate, greţuri, vărsături, migrenă, rezistenţă scăzută la infecţii şi chiar comă. Pancreasul este un organ de o sensibilitate excepţională, care răspunde rapid la abuzurile alimentare printr-o dereglare a procentului de zahăr, carburantul esenţial al creierului şi al muşchilor.

Puteţi stimula această glandă, repunînd-o în starea normală de funcţionare. Pentru aceasta, trebuie să vă masaţi picioarele mai sus de zona reflexă a

1. Vă recomand insistent să cereţi o analiză a firului de păr, pentru a afla concentraţia celor douăzeci de minerale de bază din celule.

Paratiroidele

Asupra celor patru mici paratiroide se poate acţiona mai uşor prin punctele de pe picior decît prin cele de pe mînă. În general, ele sînt suficient stimulate prin masarea zonei reflexe a tiroidei. Totuşi, dacă intervine o problemă particulară, puteţi să le impulsionaţi activitatea apăsînd puţin mai tare decît pentru tiroidă.

Timusul

Zona reflexă a timusului se situează exact în centrul plantei piciorului şi este destul de eficientă, aşa că nu aveţi de ce să vă faceţi griji.

Suprarelalele

Punctele reflexe ale suprarenalelor se găsesc în imediata apropiere a celor ale rinichilor, aproape în centrul tălpii. Datorită faptului că îmbracă rinichii, ele obţin adesea necesarul de masaj fără să vă ocupaţi în mod special de aceasta.

În cartea sa intitulată *Touch for Health*, doctorul John F. Thie afirmă că pentru a stimula suprarenalele trebuie să masăm punctele situate la 5 centimetri de o parte şi de alta a ombilicului, precum şi la 2,5 centimetri deasupra acestuia ; apoi, punctele situate la 2,5 centimetri de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, între a zecea şi a unsprezecea, respectiv între a unsprezecea şi a douăsprezecea vertebră dorsală (vezi figura 18, punctul 4 şi figura 29, punctul 11).

Gonadele

Zonele reflexe ale gonadelor fac excepţie de la regulă, negăsindu-se pe talpă, ci de o parte şi de alta a labei piciorului. Zonele reflexe ale testiculelor la bărbat şi zonele reflexe ale ovarelor la femeie se găsesc la jumătatea distanţei dintre maleole (mai cunoscute sub denumirea de glezne) şi călcîi, pe faţa externă a piciorului.

Zonele reflexe ale prostatei la bărbat şi zonele reflexe ale uterului la femeie sînt şi ele situate între maleole şi călcîi, dar pe faţa internă a labei piciorului.

Indicaţii de masaj pentru sistemul endocrin

Artrită

Din cele mai vechi timpuri, artrita şi bolile înrudite (artroza, reumatismul) afectează mii de oameni, cauzînd numeroase suferinţe.

Cu toate că termenul de artrită desemnează o inflamaţie a articulaţiilor, este bine de ştiut că această boală este o dereglare care nu atinge doar articulaţiile, ci corpul în întregime. Această sufocare biochimică care este artrita se produce atunci cînd digestia şi asimilaţia îşi încetinesc ritmul, cînd corpul suferă de carenţe de vitamine sau de minerale[1], cînd în organism se produc progresiv anumite intoxicaţii cu metale grele (mercur, plumb, arsenic, cadmiu etc.), cînd în circulaţia şi eliminarea deşeurilor se înregistrează o încetinire sau cînd glandele endocrine nu mai funcţionează la unison.

De fiecare dată cînd este acţionat un punct reflex, el descarcă o cantitate de energie vitală magnetică ce traversează corpul, ajungînd în cele din urmă la zona stimulată. Astfel, puteţi elimina scurtcircuitele şi puteţi întrerupe sufocarea biochimică, redînd articulaţiilor supleţea şi calmînd durerile care însoţesc artrita.

Diabet

Pancreasul vă furnizează necesarul de insulină pentru folosirea normală a zaharurilor şi a grăsimilor. Atunci cînd insulina produsă nu este suficientă, sîngele conţine prea mult zahăr, ceea ce duce la următoarele simptome : sete continuă, micţiuni frecvente, mîncărimi ale pielii, pierderi în greutate, greţuri, vărsături, migrenă, rezistenţă scăzută la infecţii şi chiar comă. Pancreasul este un organ de o sensibilitate excepţională, care răspunde rapid la abuzurile alimentare printr-o dereglare a procentului de zahăr, carburantul esenţial al creierului şi al muşchilor.

Puteţi stimula această glandă, repunînd-o în starea normală de funcţionare. Pentru aceasta, trebuie să vă masaţi picioarele mai sus de zona reflexă a

1. Vă recomand insistent să cereţi o analiză a firului de păr, pentru a afla concentraţia celor douăzeci de minerale de bază din celule.

rinichilor, între zona reflexă a suprarenalelor şi cea a părţii din spate a stomacului. În plus, mai există un punct important, situat între a şaptea şi a opta coastă, aproape de cartilaj, în partea anterioară a toracelui, în stînga, precum şi în partea dorsală, la 2,5 centimetri de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, între a şaptea şi a opta vertebră dorsală (vezi figura 18, punctul 15 şi figura 19, punctul 15).

De asemenea, puteţi masa degetele de la mîini şi de la picioare în zonele 1, 2, şi 3, întrucît acestea sînt în legătură cu pancreasul.

Nu uitaţi să masaţi zonele reflexe ale glandelor asociate cu pancreasul: pituitara şi suprarenalele. În plus, ficatul joacă un rol foarte important în echilibrul procentului de zahăr, astfel că zona sa reflexă trebuie să-şi primească partea cuvenită de masaj. Bineînţeles, pacientul va trebui să urmeze o dietă corespunzătoare.

Tratamentul durează şase luni pînă la un an, deoarece pancreasul se tratează mai lent decît majoritatea celorlalte organe. Fiţi atent la cantitatea de insulină pe care v-o injectaţi, întrucît corpul va produce o cantitate mai mare de insulină decît de obicei. Acţionaţi în acord cu medicul vostru pentru a diminua dozajul injecţiilor.

Hipoglicemie

Hipoglicemia, opusul diabetului, este o stare extrem de dezagreabilă, care se manifestă atunci cînd pancreasul secretă prea multă insulină, ca răspuns la o cantitate exagerată de hidraţi de carbon. Incidenţa hipoglicemiei este mare; autori recunoscuţi la scară mondială în domeniul nutriţiei, cum ar fi marele biochimist american Carlton Frederick, estimează că 10% din populaţia americană este atinsă de această boală. Numărul de hipoglicemici este de două-trei ori mai mare decît cel al diabeticilor, estimat la 3-4% din populaţie.

Dat fiind faptul că glucoza sangvină este sursa de energie a fiecăreia dintre cele 60 de miliarde de celule ale corpului nostru (de circa 600 de ori mai multe decît stelele Căii Lactee), este esenţial ca procentul ei în sînge să rămînă în limitele normale (80-120 mg /100 ml), altminteri apar o multitudine de simptome, dintre care mai frecvente sînt următoarele: senzaţie de foame incontrolabilă, insomnie (în general pe la ora 3), concentraţie intelectuală foarte scăzută, migrenă, alergii, depresie etc. Hipoglicemia este aşa-numita maladie cu 99 de simptome, seamănînd chiar cu nevroza sau cu psihoza.

Chiar dacă trebuie să evităm a pune toate tulburările mentale pe seama hipoglicemiei, am convingerea profundă că milioane de indivizi îşi ruinează viaţa şi suferă, nefiind în posesia deplină a facultăţilor mentale, tocmai pentru că procenul de zahăr din sînge este prea scăzut. Convingerea mea se bazază pe dovezi concrete; astfel, în *Natural Health Sugar and the Criminal Mind*, J.I. Rodale credea că abuzul de zaharuri concetrate se află la originea crimelor şi a delincvenţei juvenile chiar într-o măsură mai mare decît alcoolul sau drogurile. În revista *Prévetion* din mai 1978, Barbara Reed, ofiţer de probaţiune pe lîngă tinerii delincvenţi, îi sfătuieşte pe tineri să aibă o alimentaţie sănătoasă, şi pentru unii acesta este primul pas pe cărarea care duce spre o viaţă normală.

Herbert L. Newbold, psihiatru din New York, verifică procentul de zahăr în sînge al pacienţilor săi, afirmînd că un procent normal este esenţial pentru echilibrul mental. De aceeaşi părere este şi medicul Jean-Paul Duruisseau (Montréal), în lucrarea sa *La mort lente par le sucre*, precum şi doctorul Abrahamson, în cartea intitulată *Le corps, l'esprit et le sucre*. Dar subiectul este atît de important, încît aş putea scrie despre el o lucrare completă şi bine documentată.

Se înţelege de la sine că zahărul nu este singurul vinovat pentru hipoglicemie, alcoolul, ceaiul, cafeaua şi ciocolata, precum şi alergiile alimentare fiind adesea la originea problemei.

Reflexologia ajută la corectarea acestui dezechilibru insuficient cunoscut şi atît de periculos. Evident că va trebui să masaţi zona reflexă a pancreasului, precum şi cea a suprarenalelor, a pituitarei, a timusului, a gonadelor şi a tiroidei. Zona reflexă a ficatului ar trebui şi ea masată, întrucît o disfuncţie la nivelul acestui organ poate cauza hipoglicemia.

Dacă vă suspectaţi de această afecţiune, cereţi doctorului vostru un test de toleranţă la glucoză. În cazul în care testul este pozitiv, printr-o alimentaţie fără zahăr concentrat şi cu ajutorul reflexologiei, sistemul vostru glandular îşi va regăsi armonia, redîndu-vă deopotrivă sănătatea fizică şi pe cea psihică.

Oboseală

Multe probleme de sănătate se datorează unei funcţionări deficitare a sistemului endocrin. De exemplu, oboseala cronică se află adesea în legătură cu o congestie a tiroidei şi a suprarenalei. Pituitara poate fi la rîndul ei responsabilă de această problemă în cazul în care nu funcţionează normal.

Dacă sînteţi la fel de obosit dimineaţa la trezire ca şi înainte de a vă culca, începeţi masajul zonelor reflexe ale acestor glande.

Pentru a obţine o creştere rapidă de energie, masaţi cîteva secunde (aproximativ 30) zona reflexă a tiroidei, apoi continuaţi cu zona reflexă a pituitarei şi teminaţi cu zona reflexă a gonadelor. Treceţi apoi la zona reflexă a splinei, care reprezintă un rezervor de energie vitală şi un producător de globule roşii. O să găsiţi această zonă doar pe talpa piciorului stîng. Începeţi masajul din zona situată sub degetul mic de la picior (zona reflexă a inimii), coborîţi apoi puţin şi veţi găsi zona reflexă a splinei. Completaţi tratamentul printr-un masaj general al tălpilor.

Apelaţi la reflexologie atunci cînd sînteţi extrem de obosit, de exemplu după o călătorie lungă cu maşina, după o zi istovitoare la birou etc. Astfel veţi putea încărca bateriile nervoase ale dumneavoastră şi ale familiei.

Guşă

În cazul în care tiroida se hipertrofiază progresiv, ea provoacă o stare de nervozitate, de aprehensiune şi de indispoziţie generală, cunoscută sub numele de guşă. Guşa devine adesea exoftalmică şi este însoţită de un puls foarte rapid (150 sau mai mult), globii oculari ieşind din orbite din cauza puternicei presiuni care se exercită asupra lor.

Pentru a trata această maladie, practicaţi reflexologia şi luaţi iod. Doctorul Fitzgerald, pionier în domeniu, a afirmat că aceasta este una dintre afecţiunile pe care reflexologia este în măsură să le corecteze. Pentru aceasta, el folosea o baghetă pentru a atinge pereţii post-nazali şi cerea pacientului să aplice pe articulaţiile degetului mare precum şi ale degetului arătător şi ale celui mijlociu o bandă elastică timp de 10-15 minute, de 3-4 ori pe zi. Experienţa i-a dovedit că după două pînă la opt luni tiroida revenea la starea sa normală. Fitzgerald mai spune că o altă cauză a acestei probleme ar putea fi o afecţiune dentară.

Îmbătrînire prematură

Din cele mai vechi timpuri, omenirea a căutat mijloace de a păstra sau de a recupera tinereţea. Astfel, oamenii şi-au pus speranţa în apa vie, în piatra filozofală sau în elixirurile tinereţii, însă fără prea multe rezultate. Este un fapt dovedit ştiinţific că orice fiinţă vie poate să trăiască de 7 pînă la 14 ori

mai mult decît timpul care-i trebuie să ajungă la maturitate. Or, omul atinge maturitatea la vîrsta de 20 de ani, aşadar ar trebui să trăiască cel puţin 140 de ani. (30)

Prelevînd o bucată de ţesut cardiac din cordul unei găini şi păstrînd-o într-un mediu adecvat, doctorul Alexis Carrel, savant cunoscut în toată lumea, a reuşit s-o păstreze în viaţă mai bine de 30 de ani. Era suficient s-o hrănească şi să elimine zilnic deşeurile.

De ce să nu încercăm să trăim pînă la o vîrstă înaintată menţinîndu-ne forma fizică şi mentală? Reflexologia vă va permite să încetiţi ceasul biologic care marchează timpul oricărei fiinţe umane pe pămînt.

O dată în plus, trebuie să supravegheaţi sistemul vostru glandular. Masaţi toate zonele reflexe ale glandelor endocrine, acordînd o atenţie specială glandelor genitale. Este preferabil să-ţi impulsionezi propria producţie naturală de hormoni decît să primeşti hormoni sintetizaţi chimic ; de altfel, la adresa administrării orale de estrogeni şi androgeni şi a potenţialităţii lor cancerigene s-au formulat critici serioase. Prin reflexologie, corpul îşi poate echilibra producţia hormonală într-un mod mai adecvat

Şi ficatul trebuie să-şi primească partea cuvenită de stimulare.

VII
REFLEXOLOGIA ŞI SISTEMUL NERVOS

Descrierea sistemului nervos

Sistemul nervos este centrul de comandă a tuturor activităţilor corpului, atît fizice, cît şi psihice. Organele de simţ interne şi externe furnizează informaţii centrilor nervoşi superiori prin intermediul nervilor senzitivi; centrii nervoşi dirijează apoi răspunsurile la aceste mesaje prin nervii motori pînă la muşchi. Majoritatea nervilor au fibre senzitive şi motorii, dar de obicei unul dintre cele două tipuri predomină.

Sistemul nervos are ca unitate structurală neuronul. Fiecare neuron cuprinde un citon (care, la rîndul lui, este format din citoplasmă, nucleu şi un mare număr de organite), dendrita (prelungire a citoplasmei care iradiază în jurul citonului), axonul (prelungire unică a citoplasmei care trasportă mesajele în afara celulei) şi corpusculii Nissl (mase granuloase neregulate care se găsesc în citon şi în marile trunchiuri dedritice).

Sistemul nervos se împarte în două mari părţi: sistemul nervos cerebro-spinal şi sistemul nervos neuro-vegetativ.

Sistemul nervos cerebro-spinal

Sistemul nervos cerebro-spinal se divide în două părţi: sistemul central şi sistemul periferic. Sistemul nervos central cuprinde măduva spinării şi encefalul. Măduva spinării este reprezentată de centrii nervoşi care ocupă canalul rahidian; ea se întinde de la baza craniului pînă la a doua vertebră lombară. Encefalul este ansamblul centrilor nervoşi din cutia craniană; el cuprinde creierul, trunchiul cerebral şi cerebelul.

Ca toate organele sistemului nervos, creierul se dezvoltă din ectoderm – un înveliş embrionar extern, care dă naştere şi pielii. (31) Acest fapt este cît se poate de important, întrucît pielea şi sistemul nervos, avînd aceeaşi

origine, sînt intim legate. Tocmai datorită acestei legături, cînd vă masaţi pielea acţionaţi în profunzime asupra sistemului nervos.

Organ foarte complex, creierul se împarte în două emisfere, brăzdate de scizuri. Ştiinţa a evidenţiat recent rolul fiecărei emisfere. Emisfera stîngă este centrul limbajului şi al gîndirii abstracte. Oamenii a căror emisferă stîngă este mai dezvoltată posedă un vocabular bogat şi variat, iar reacţiile lor verbale sînt complete şi detaliate; totuşi, ei nu excelează în înţelegerea sensului intonaţiilor, avînd dificultăţi în identificarea tonului vocii (astfel, pot confunda tonul interogativ cu cel coleric).

Cît despre indivizii la care emisfera dreaptă este mai dezvoltată, aceştia au o excelentă capacitate de selecţie în tot ceea ce priveşte percepţia imaginilor; de exemplu, triază foarte repede desenele identice şi descoperă detaliile care lipsesc. Ei pot memora figuri şi forme bizare, pe care le recunosc după mai multe ore. (32)

Cele două emisfere nu sînt independente: ele se completează. Noi, occidentalii, facem foarte des apel la emisfera stîngă şi uităm să utilizăm imageria mentală, instrument al emisferei drepte. Iată de ce autori atît de renumiţi precum Joseph Murphy, Emmet Fox, Frederic W. Bailes, Ernest Holmes etc. recomandă relaxarea şi *vizualizarea* celor mai dragi vise ale noastre.

Emisfera noastră dreaptă trebuie programată, ceea ce putem să facem acordînd atenţie adevărurilor pe care le acceptăm ca valabile. Creierul codifică aceste adevăruri sub formă de imagini şi, mai devreme sau mai tîrziu, putem asista la realizarea programului celui mai minunat dintre toate calculatoarele. În plus, fiind în legătură cu infinitul, avem capacitatea potenţială de a realiza fenomene fantastice cum ar fi telepatia, clarviziunea, telechinezia, pihometria etc. Cele şaisprezece miliarde de neuroni pe care îi avem aşteaptă o programare pozitivă. Să nu uităm că oamenii de ştiinţă afirmă că exploatăm la maximum abia 10% din capacitatae noastră cerebrală.

Creierul are patru lobi: frontal, parietal, temporal şi occipital. Lobul frontal este sediul centrilor psihomotori, iar ceilalţi trei sînt sediul centrilor senzoriali.

Cantitatea de sînge care circulă prin creier este estimată la aproximativ 1,200 litri pe minut. În plus, creierul beneficiază de o barieră care filtrează elementele nutritive într-un mod special. Astfel, dacă în sînge injectăm sodiu, cîteva minute mai tîrziu îl regăsim în alte părţi ale corpului, dar în creier el nu va fi detectat decît după şaizeci de ore sau chiar mai mult. (33) S-ar părea că acest fenomen este asigurat de celulele numite *astrocite*, pe care le regăsim în număr mare (ele ar fi de ordinul miliardelor) în sistemul nervos.

Trunchiul cerebral cuprinde bulbul rahidian (unde se unesc nervii) şi puntea lui Varolio (aici se găsesc centrul respiraţiei, al deglutiţiei, al secreţiei salivare, al tusei, al strănutului, al vomei, al secreţiei lacrimale şi al reflexului palpebral).

Cerebelul se compune din doi lobi laterali şi un lob median şi reprezintă centrul de coordonare a mişcărilor. Învelişurile protectoare ale sistemului nervos central se numesc meninge; ele sînt în număr de trei: dura mater, arahnoida şi pia mater. Prin cavităţile numite ventricule circulă lichidul cefalo-rahidian.

Sistemul nervos periferic se compune din nervi cranieni, în număr de douăsprezece perechi, şi din nervi rahidieni, în număr de treizeci şi una de perechi.

Sistemul nervos neuro-vegetativ

Se împarte, la rîndul lui, în două părţi: simpatic şi parasimpatic. Sistemul nervos simpatic cuprinde o serie de centri situaţi de-a lungul măduvei spinării, ganglioni simpatici plasaţi de o parte şi de alta a coloanei vertebrale şi nervi. În apropierea viscerelor, ganglionii formează aglomerări numite plexuri, dintre care mai importante sînt plexul cardiac, solar, mezenteric şi hipogastric. Simpaticul enervează muşchii netezi, muşchiul cardiac şi glandele endocrine.

El stimulează organismul. Astfel, accelerează ritmul cardiac, micşorează calibrul arteriolelor, dilată irisul şi bronhiile, stimulează secreţia glandelor sudoripare etc.

Sistemul nervos parasimpatic cuprinde o parte centrală şi ganglioni. El inervează aceleaşi regiuni ca şi simpaticul, cu deosebirea că acţiunea sa este antagonică: încetineşte ritmul inimii, măreşte calibrul arteriolelor, contractă pupila şi bronhiile, stimulează secreţia unei salive limpezi şi abundente, diminuează secreţia glandelor sudoripare etc.

Sistemul nervos în întregimea lui este un lucru nemaipomenit şi este normal să te minunezi de faptul că produce în fiecare secundă miliarde de impulsuri nervoase.

Indicaţii de masaj pentru sistemul nervos

Tensiune şi dureri în coloană

Coloana vertebrală este foarte importantă. Osteopaţii şi chiropracticienii susţin pe bună dreptate că o poziţie perfectă a coloanei este vitală pentru sănătate; ei afirmă că mai bine de 80% dintre problemele vertebrelor sînt legate de tensiunea musculară. Reflexologia este un instrument alternativ de înlăturare a acestei tensiuni, permiţînd astfel vertebrelor să se alinieze perfect.

Acest fapt nu exclude însă tratamentul de specialitate, dacă este necesar, dar înainte de orice încercare de a apela la un specialist în medicină, *apelaţi la zonele reflexe* şi veţi vedea că de multe ori problema va dispărea ca prin farmec înainte de vizita la medic.

Se pare că evoluţia suportată de om în momentul trecerii de la mersul în patru labe la poziţia bipedă a determinat schimbări structurale în anumiţi muşchi, care trebuiau să îndeplinească noi funcţii. Una dintre cele mai mari schimbări s-a petrecut cu psoasul (muşchi important, care porneşte de la coloana vertebrală, traversează abdomenul şi se opreşte la marginea pubisului, pe faţa internă a coapsei).

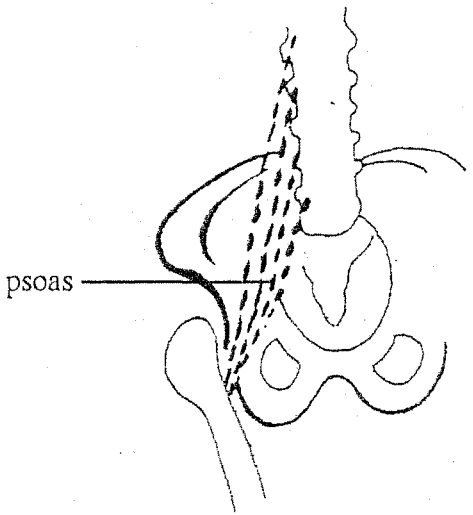


Figura 21

După Arthur A. Michele, 30% dintre nou-născuţi sînt afectaţi de o disfuncţie la nivelul psoasului, întrucît evoluţia iliopsoasului nu a fost uniformă pentru toţi oamenii. Psoasul, cheia de boltă a echilibrului muscular, este la originea a numeroase probleme ale organismului: slabă susţinere, hernie de disc, fractură a coloanei, funcţionare deficitară a organelor interne, probleme de circulaţie, artroză la nivelul şoldului sau al genunchiului, căderi frecvente (la copii), platfus, glezne fragile etc.

Doctorul Michele crede astfel că poziţia fetusului creează tensiuni în muşchi şi în încheieturile în formare. Să notăm că bebeluşul îşi încrucişează picioarele şi că dintre toate creaturile doar omul are această poziţie în uter. (34)

Pentru a facilita activitatea psoasului, masaţi două puncte situate pe faţa anterioară a corpului, la 2,5 centimetri de o parte şi de alta a ombilicului şi la 2,5 centimetri deasupra acestuia, precum şi alte două puncte din spate, plasate între a douăsprezecea vertebră dorsală şi prima vertebră lombară, chiar sub coaste, la 2,5 centimetri de fiecare parte a coloanei. Un psoas echilibrat va avea un rol important în păstrarea verticalităţii coloanei vertebrale (vezi figura 18, punctul 4 şi figura 19, punctul 10).

Din moment ce coloana vertebrală se află în centrul corpului, zona ei reflexă se va găsi în zona 1 a fiecărui picior, întinzîndu-se de la degetul mare la călcîi. Dacă veţi înţelege că degetul mare reprezintă capul, iar coloana vertebrală îi urmează în mod logic, veţi găsi cu uşurinţă punctele care corespund zonelor cu probleme ale spatelui.

Dacă durerea se înregistrează în zona lombară, coboriţi spre călcîi şi, din momentul în care aţi localizat problema, masaţi uşor cel puţin la început, întrucît reflexele coloanei vertebrale sînt în general foarte dureroase. Puteţi masa acest punct reflex timp îndelungat (pînă la 20 de minute), chiar dacă vă faceţi acest masaj pentru prima dată.

Lumbago răspunde foarte bine la stimularea reflexologică şi adesea chiar cu un singur tratament puteţi calma durerea. O tehnică dintre cele mai eficace constă în utilizarea unui pieptene obişnuit (de preferat metalic), cu care se apasă pe suprafaţa internă a degetelor fiecărei mîini sau în palmă. Aceste presiuni pot dura între 10 şi 20 de minute.

În plus, puteţi stimula zonele reflexe dintre degetul mare şi arătător, precum şi dintre arătător şi degetul mijlociu de la ambele mîini, pentru că, spre deosebire de picior, unde zonele reflexe ale coloanei vertebrale sînt dispuse în linie dreaptă, pe mînă ele sînt răspîndite pe degetul mare şi pe arătător, care trebuie masate foarte bine pentru a acţiona asupra întregii zone a coloanei vertebrale.

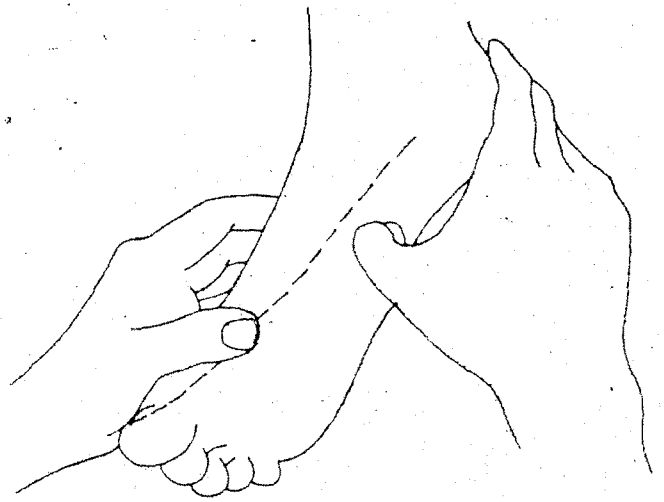


Figura 22

Linia punctată indică zona reflexă a coloanei vertebrale

Se înţelege de la sine că trebuie verificate toate celelalte posibile cauze ale durerilor dorsale, cum ar fi o disfuncţie la nivelul rinichilor, tulburări menstruale, lipsă de calciu sau de vitamina C, artrită etc.

Paralizie

Paralizia, pierderea controlului mişcărilor, este provocată de două cauze majore: prima o reprezintă deteriorarea sau inflamarea învelişului de mielină al fibrelor nervoase, iar a doua, blocarea nervilor, care împiedică trecerea influxului nervos. În prima situaţie, reflexologia poate să determine calmarea, iar în a doua, rezultatele vor fi de-a dreptul surprinzătoare.

În caz de paralizie, doctorul Roy E. Bean are o încredere deosebită în punctul reflex situat pe lobul urechii drepte. Să amintim că punctul senzorial-cheie se găseşte pe lobii urechilor. Bean, care practică reflexologia de mai bine de 20 de ani, recomandă în egală măsură masarea cu o sondă a peretelui posterior al faringelui.

Ar fi bine să masaţi şi punctele reflexe ale capului, situate pe degetul mare, dar şi pe index şi chiar pe al treilea şi pe al patrulea deget, dacă paralizia este gravă. În acest caz, din cauza încrucişării nervilor în cutia craniană, va trebui să masaţi degetul mare de la mîna stîngă dacă paralizia s-a instalat pe partea dreaptă şi invers. În acelaşi timp, dacă este afectată partea stîngă, masaţi degetul mare de la piciorul drept pentru a stimula circulaţia la nivel cerebral. În toate celelalte cazuri, masaţi piciorul drept dacă este afectată partea dreaptă şi piciorul stîng dacă este afectată partea stîngă.

Apoplexia este un tip de paralizie cauzată de un cheag de sînge pe creier, care exercită o presiune asupra unor zone care controlează acţiunile motrice ale unei părţi a corpului. Cauza unei asemenea probleme trebuie căutată adesea într-o puternică presiune sangvină. Verificaţi zonele reflexe ale rinichiului, ale ficatului şi mai ales ale pituitarei. Înlăturînd obstacolele din calea circulaţiei sangvine, puteţi reduce mărimea cheagului, iar creierul îşi va transmite din nou mesajele.

În plus, dacă la originea problemei se află hipertesiunea, nu uitaţi de punctul foarte important al circulaţiei, situat în centrul urechii (vezi figura 17). Cu cît atacul cerebral este mai recent, cu atît şansele voastre de succes sînt mai mari. Puteţi folosi un pieptene pentru a exercita o presiune asupra punctelor reflexe ale mîinii timp de cinci pînă la douăzeci de minute.

Bîlbîială

Bîlbîiala este cauzată de un dezechilibru nervos al creierului, însoţit de multe ori de o deplasare a vertebrelor cervicale. Astfel, trebuie să reaşezaţi vertebrele, să supravegheaţi cantitatea de vitamina B absorbită şi să aplicaţi un masaj pe zonele reflexe ale vertebrelor cervicale, aşa cum se arată în figura 15.

Depresie

Stăpînirea emoţiilor şi sănătatea noastră mentală sînt foarte importante dacă dorim să avem o personalitate echilibrată. Atunci cînd se instalează depresia, de cele mai multe ori cauza trebuie căutată în funcţionarea deficitară a sistemului nervos sau a celui edocrin. Aceste dereglări vin adesea dintr-o tendinţă spre gîndurile negative; astfel, vă recomand călduros să citiţi una dintre lucrările în care se vorbeşte despe puterea nemărginită a gîndirii pozitive.

Richard Bach, autorul celebrelor lucrări *Jonathan Livingston, Goeland* şi *Iluzii*, afirmă, referindu-se la gîndirea pozitivă: „Nici nu se pune problema să nu aibă un cadou şi pentru tine!". Scopul vieţii noastre pe pămînt este să cucerim Cunoaşterea, altfel spus înţelegerea perfectă a universului şi, pentru aceasta, trebuie să trecem printr-o serie de încercări şi tribulaţii, jaloane ale perfecţionării noastre. În timpul unei crize serioase de depresie, repetaţi-vă pînă la suprasaturaţie fraze pozitive. Vă prezint mai jos, cu titlu de exemplu, textul adresat Treimii recitat de sutele de membri ai Asociaţiei cercetătorilor în ştiinţe cosmice:

> „Treimea mă pătrunde cu puternica-i energie divină. Această energie mă eliberează:
>
> de temerile mele,
> de neliniştile mele,
> de angoasele mele,
> de îndoielile mele.
>
> Ea îmi vindecă trupul şi sufletul de tot ceea ce nu este în armonie cu Universul".

Regimul alimentar, odihna şi relaxarea joacă şi ele un rol capital în recuperarea unei sănătăţi mentale solide.

Adăugaţi acestui arsenal reflexologia. Masaţi mai întîi zonele reflexe ale sistemului endocrin (vezi figura 20), insistînd pe cele care corespund pituitarei, tiroidei, suprarenalelor şi pinealei.

Cît despre sistemul nervos, vă recomand să-i daţi energie vitală scuturîndu-vă mîinile şi picioarele timp de 10-15 secunde.

Dacă ar trebui să aleg paragraful cel mai important din toată cartea, cred că asupra acestuia s-ar opri alegerea mea. Polaritatea se schimbă din Yang în Yin sau din Yin în Yang la extremităţile meridianelor situate în vîrful degetelor de la mîini sau de la picioare; chiar înainte de această schimbare de polaritate, o legătură internă şi profundă adună împreună meridianele la nivelul încheieturilor şi al maleolelor (numite în mod obişnuit glezne). (35) În consecinţă, fluxul de energie vitală este mai simplu de modificat şi de reglat la nivelul încheieturilor şi al maleolelor.

Întrerupeţi-vă orele de muncă pentru cîteva secunde de relaxare, scuturînd cu putere mîinile şi picioarele şi vă asigur că veţi avea o senzaţie nemaipomenită de bine.

Tensiune nervoasă

Fără a ajunge pînă la depresie, se întîmplă adesea ca sistemul nostru nervos să fie tensionat la extrem, din cauza multiplelor exigenţe cotidiene.

Aveţi la îndemînă mai multe exerciţii. Încercaţi-le pe toate şi alegeţi-l pe cel care vi se potriveşte cel mai bine. Faceţi mai întîi exerciţiul de redistribuire a energiei vitale scuturîndu-vă mîinile şi picioarele, aşa cum am arătat mai sus. Întindeţi-vă apoi în toate direcţiile şi căscaţi ; acest exerciţiu stimulează nervii sistemului nervos autonom şi vă va ajuta cu siguranţă. Încercaţi-l şi vă veţi convinge.

Puteţi utiliza cîrlige de rufe pentru a vi le aplica pe degete 15-20 de minute pe zi sau puteţi strînge dinţii şi pumnii mai multe minute, de două-trei ori pe zi. Folosirea unui pieptene din metal este eficientă pentru masarea degetelor, unde există foarte multe puncte reflexe ale sistemului nervos. Dacă nu aveţi un pieptene, masaţi-vă degetele pur şi simplu. Pentru aceasta, trebuie să vă „pocniţi" degetele şi să le frecaţi pe toate părţile. Dacă locul unde vă aflaţi vă permite să vă „pocniţi" şi degetele de la picioare, faceţi-o, apoi încheiaţi cu un masaj al cefei. Nu vă închipuiţi ce recompensă vă aşteaptă ! Veţi avea o puternică senzaţie de prospeţime şi vă veţi regăsi vitalitatea.

Puteţi să vă masaţi şi punctele reflexe ale plexului solar, situat în spatele stomacului şi în faţa diafragmei. Această importantă reţea nervoasă îşi împrăştie ramificaţiile spre organele abdominale, motiv pentru care este numită adesea creierul abdominal.

Atunci cînd vă veţi masa punctele reflexe ale stomacului, le veţi atinge şi pe cele ale plexului solar, chiar dacă acestea din urmă se află mai spre centrul tălpii, tocmai pentru că plexul solar este situat chiar în centrul corpului.

O tehnică specială pentru masarea punctelor reflexe ale plexului solar constă în presarea şi eliberarea acestora, mai degrabă decît în masarea lor circulară. Plasaţi-vă degetul mare pe zonele reflexe ale plexului solar de pe piciorul drept. Apăsaţi din ce în ce mai tare, inspirînd uşor ; ţineţi cîteva secunde, apoi slăbiţi apăsarea, expirînd. Repetaţi de cîteva ori şi procedaţi la fel şi pentru celălalt picior. Dacă există condiţii, cereţi unui prieten să vă ajute, întrucît ideal ar fi să vă puteţi masa ambele picioare în acelaşi timp.

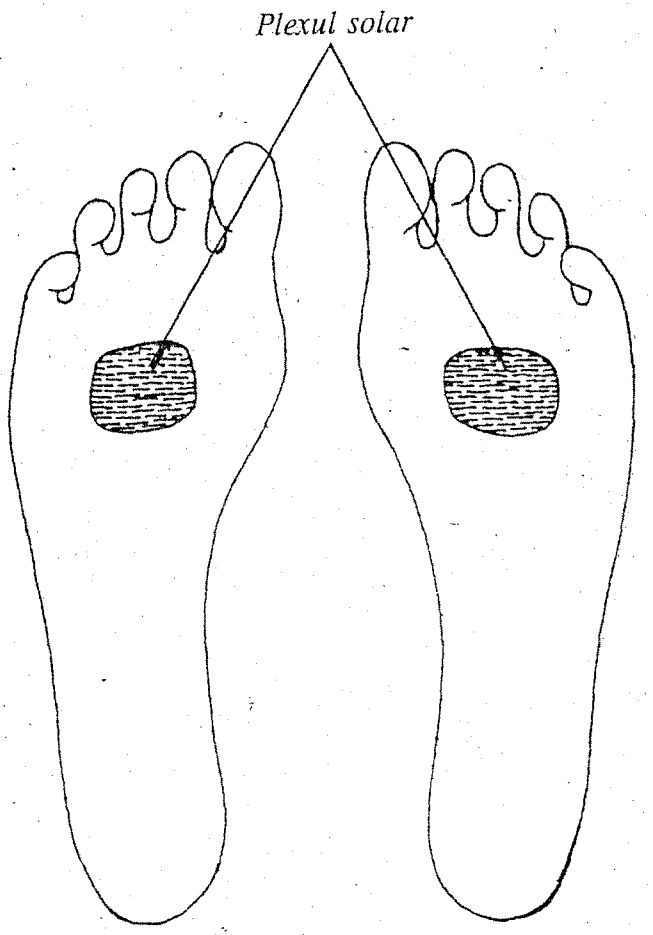


Figura 23

Nevrită

Nevrita reprezintă o inflamaţie a nervilor. Acest fapt se poate datora unei tensiuni a nervilor, unei alimentaţii deficitare sau anumitor carenţe vitamine. Suplimentaţi consumul de vitamine B complex şi C, precum şi aportul de oligo-elemente. Algele marine conţin circa treizeci de minerale, inclusiv preţioasele oligo-elemente. Cereţi cuiva să vă confirme alinierea vertebrelor şi folosiţi un pieptene de metal pentru a vă masa degetele de la picioare, timp de 10-20 de minute ; o altă posibilitate ar fi să aplicaţi o presiune pe degete cu ajutorul pieptenelui sau al unor cîrlige de rufe.

Insomnie

Pentru a corecta insomnia, este util să cunoaşteţi diferitele faze ale somnului. Prima fază, numită somn lent, durează aproximativ trei sferturi din perioada totală de somn. Somnul lent conduce creierul prin ape liniştite. A doua fază, numită REM (*Rapid Eye Movement*) ocupă ultimul sfert al perioadei de somn şi se caracterizează printr-o mişcare rapidă a ochilor, care par a urmări o scenă imaginară. Este perioada visului.

În cursul unei nopţi se succedă 4-5 cicluri de 90 de minute, somnul lent alternînd cu REM. Avînd o mare putere de recuperare fizică, somnul lent se prelungeşte în perioade în care organismul este slăbit, din cauza unei răni, a unei suferinţe sau în urma unui exerciţiu fizic intens. În ceea ce priveşte somnul REM, acesta este axat pe clasificarea datelor recepţionate prin organele noastre de simţ în cursul zilei. El este indinspensabil pentru menţinerea optimismului şi a încrederii în sine şi permite o bună adaptare emoţională la mediu. (36) Somnul REM afectează în primul rînd mecanismele de învăţare şi memoria.

Interesant este că la indivizii care dorm bine şi la cei care suferă de insomnie somnul lent are aceeaşi durată ; diferenţa dintre cele două categorii se manifestă la nivelul somnului REM. Astfel, la cei care dorm bine faza caracterizată prin mişcări rapide ale ochiului este mai lungă decît la cei care suferă de insomnie. Alt fapt interesant : toate somniferele, ca de altfel şi antihistaminicele, tranchilizantele, alcoolul şi amfetaminele, afectează puternic faza somnului REM. (37) În consecinţă nu trebuie să faceţi apel la aceste medicamente luni în şir, altminteri somnul vostru va fi încă şi mai perturbat decît era înainte de utilizarea acestor suporturi care sînt pilulele.

Reflexologia vă oferă în această privinţă tehnici foarte eficiente. Încrucişaţi-vă mîinile şi rămîneţi astfel 10-15 minute ; somnul va veni chiar înainte de scurgerea acestei perioade. Dacă această metodă dă greş, faceţi turul zonelor reflexe ale glandelor endocrine (vezi figura 20). Insistaţi în mod special pe reflexele pituitarei, întrucît centrul reglării somnului se află aproape.

Două puncte miraculoase pentru relaxarea tensiunii emoţionale acumulate în cursul zilei se află la nivelul frunţii.

Reţineţi că aceste puncte nu trebuie masate. Cereţi altcuiva să atingă cu degetele punctele menţionate pînă cînd se instalează starea de destindere. În ceea ce mă priveşte, am primit zeci de confirmări ale importanţei acestor puncte. Copiii sînt cît se poate de sensibili în această privinţă. Vă invit să încercaţi experienţa cu voi înşivă şi cu copiii voştri : rezultatele vă vor uimi.

Inflamaţia nervului sciatic

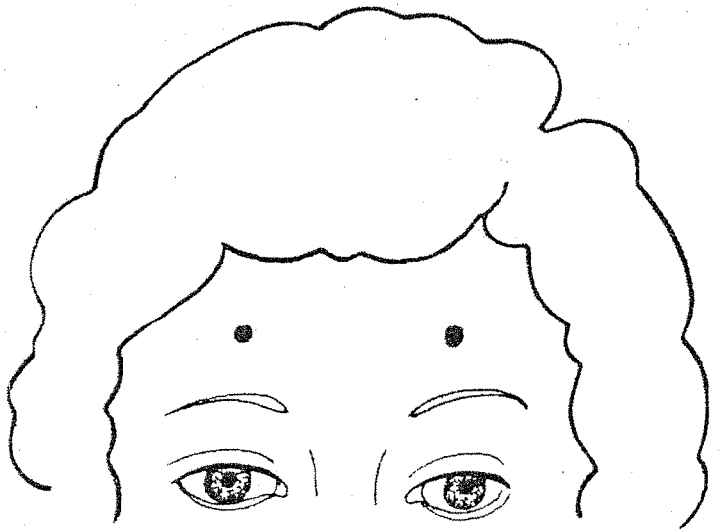


Figura 24

O altă tehnică foarte eficientă constă în a strînge în mîini doi piepteni. Luaţi în fiecare mînă cîte un pieptene, plasaţi-l cu dinţii înspre palmă şi strîngeţi foarte puternic, aproximativ 10 minute. Dacă veţi avea grijă ca pieptenele să se afle la îndemîna dumneavoastră, lîngă pat, îl veţi putea utiliza îndată ce apare insomnia.

Nervul sciatic este cel mai lung nerv al corpului. El porneşte din plexul solar, iese din bazin prin partea inferioară a marii scizuri sciatice, apoi coboară pînă la călcîi. La ieşirea din bazin, diametrul său este de aproximativ 2 centimetri.

Mai multe cauze pot conduce la inflamarea foarte dureroasă a acestui nerv : infecţia dentară, hipertrofierea prostatei, constipaţia şi deplasarea vertebrelor lombare. Se pare că această ultimă cauză este şi cea mai frecventă. De asemenea, se poate ca o rană veche la umăr sau la braţ să cauzeze, prin acţiunea reflexă a şoldului, probleme de circulaţie în regiunea nervului sciatic. Verificaţi aşadar această posibilitate.

Masaţi fiecare talpă în punctele indicate în figura 25. Aceste puncte reflexe fiind profunde, ar fi bine să utilizaţi un instrument (cum ar fi vîrful

unui creion). Remarcaţi că reflexele nervului sciatic nu se află chiar în centrul călcîiului, ci puţin mai spre exterior. Dacă apăsaţi suficient de tare, le veţi găsi, întrucît inflamaţia nervului provoacă aici o durere intensă.

Uneori veţi obţine calmarea completă după un singur tratament. În caz contrar, continuaţi masajele. Experimentaţi : oricum veţi avea de cîştigat.

După masajul călcîiului, continuaţi cu acela al gleznelor, pe faţa externă a fiecărui picior ; în acest punct, nervul sciatic se găseşte cel mai aproape de piele. Durerea internă va veni nu numai dinspre nervul sciatic, ci şi dinspre şold şi regiunea lombară, masajul ajutînd la descongestionarea acesteia din urmă. Masaţi apoi în lungul tendonului lui Ahile, urcînd spre genunchi.

Pe mînă puteţi să apăsaţi cu un pieptene la joncţiunea încheieturii cu palma.

Bineînţeles că în caz de dislocare sau de subluxaţie a şoldului, trebuie să consultaţi un osteopat sau un chiropractician.

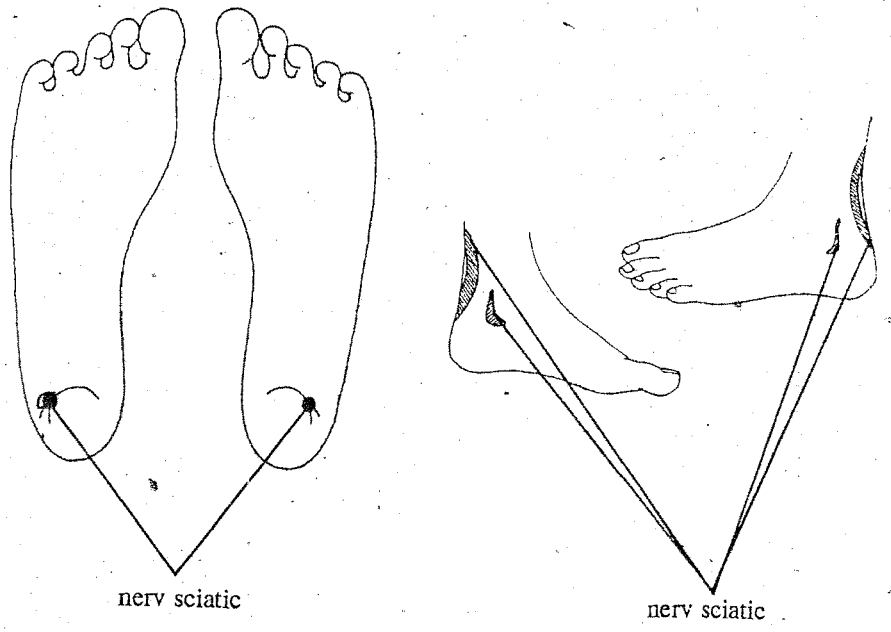


Figura 25

VIII
REFLEXOLOGIA ŞI SISTEMUL OSTEO-MUSCULAR

Descrierea sistemului osteo-muscular

Scheletul

Scheletul reprezintă 20% din corpul unui adult şi cuprinde 206 oase. El se împarte în trei segmente : trunchiul, membrele şi capul. Craniul este format din opt oase. Trunchiul cuprinde coloana vertebrală, douăsprezece perechi de coaste şi sternul. Membrele superioare şi inferioare se leagă de trunchi prin centura scapulară şi centura pelviană.

Scheletul joacă un rol de susţinere şi de protecţie pentru ţesuturi. Rolul său de protecţie se dovedeşte a fi esenţial mai ales pentru sistemul nervos, adăpostit în craniu şi coloana vertebrală ; de asemenea, toate organele vitale (inima, plămînii, ficatul, stomacul şi splina) sînt protejate de coaste şi stern. Organele reproducătoare, vezica şi rectul se găsesc la adăpostul bazinului.

Scheletul constituie o rezervă abundentă de minerale din care se hrăneşte sîngele. El este un organism viu, care se reface continuu, creşte şi se îmbogăţeşte sau sărăceşte în calciu. Celulele ţesutului osos nu sînt dispuse la întîmplare, ci sînt aranjate în mai multe cercuri concentrice în jurul vaselor hrănitoare şi al nervilor care le deservesc.

O bună osificare presupune o alimentaţie bogată în săruri minerale (în primul rînd calciu, magneziu, fosfor şi fluor) şi în vitaminele A şi D, o bună funcţionare a tiroidei, a paratiroidelor şi a pituitarei, precum şi o activitate musculară bine dirijată.

Muşchii

Muşchii permit mişcarea diferitelor părţi ale corpului. Corpul vostru cuprinde mai bine de 600 de muşchi, de două categorii: scheletici şi viscerali. Muşchii scheletici au culoarea roşie, se prind de oase cu ajutorul tendoanelor şi sînt înveliţi într-o teacă, numită şi aponevroză. Muşchii viscerali sînt albi, exceptînd cordul care este de culoare roşie.

Muşchii sînt organe elastice şi contractile, îşi extrag energia din glucoza furnizată prin alimentaţie şi produc deşeuri: gaz carbonic şi acid lactic. Acidul lactic este principalul responsabil de oboseala musculară. Aplicînd o presiune digitală pe un muşchi este posibil să convertiţi 80% din acidul lactic în glicogen, care, la rîndu-i, se transformă în glucoză. (38) Aceasta înseamnă că masajul relaxează muşchiul în foarte mare măsură.

Muşchii lucrează rareori izolat, de cele mai multe ori ei acţionînd pe grupe musculare. Fiecărui muşchi i se opune un altul; aceasta înseamnă că atunci cînd un muşchi se contractă, un altul trebuie să se relaxeze pentru a permite mişcarea.

În 1960, doctorul George Goodhearth din SUA a elaborat o ipoteză inovatoare în lucrarea sa asupra muşchilor. Astfel, el susţinea că tulburările nu sînt cauzate de spasmele musculare, ci muşchii slăbiţi din partea opusă zonei în care se înregistrează spasmele obligă muşchii normali să se contracte excesiv. Utilizînd metode folosite de chiropracticieni şi vechi practici orientale pentru a stimula şi pentru a dispersa energia, Goodhearth a dezvoltat o terapie musculară numită *touch for health* sau atingere terapeutică.

El a reuşit să pună în lumină relaţia muşchi – organ. Fiecare muşchi al corpului are o legătură specială cu un anumit organ. De exemplu, verificînd marele dorsal, găsim că nivelul său de energie este acelaşi cu al pancreasului. Dacă analizăm marele pectoral, vom vedea în ce măsură stomacul are suficientă energie sau are probleme. Şi tot astfel pentru fiecare muşchi. Nu-i minunat să constaţi o dată în plus interrelaţiile care există constant în corpul nostru, adesea fără ştirea noastră, dar întotodeauna în funcţie de echilibrul şi sănătatea sa?

Chiar dacă atingerea terapeutică trebuie să fie aplicată de un specialist, reflexologia vă permite să daţi mai multă forţă anumitor muşchi prin relaxare şi ameliorarea circulaţiei.

Françoise Mézières şi Thérèse Bertherat cred, la fel ca Goodhearth, că foarte adesea proasta coordonare între doi muşchi creează probleme serioase. În cartea sa intitulată *Le corps a ses raisons*, Bertherat afirmă: „Corpul este o casă în care nu locuim; pereţii ei sînt muşchii. Orice rigiditate

musculară cuprinde în sine istoria şi semnificaţia originii sale; dispariţia acestei rigidităţi nu numai că eliberează energie, ci şi readuce în memorie situaţia în care a avut loc refularea". Aşadar, ce mai aşteptăm ca să începem să locuim în propria noastră casă?

Articulaţiile

Articulaţiile unesc două sau mai multe oase. Rolul lor este de a prelua greutatea şi de a permite mişcarea. În interiorul articulaţiilor se găsesc nişte pungi care conţin un lichid lubrifiant, lichidul sinovial, care permite muşchilor şi tendoanelor să alunece pe oase lin, fără frecare. Articulaţiile joacă un rol foarte important pentru starea noastră generală, fiind sediul multor probleme, cum ar fi artrita şi bursitele, care trebuie corectate prin nutriţie, exerciţiu şi reflexologie.

Indicaţii de masaj pentru sistemul osteo-muscular

Crampe şi spasme

Crampele sînt contracţii musculare uneori foarte dureroase. Ele se produc mai ales la nivelul membrelor inferioare, al inimii, al gîtului, al spatelui şi al abdomenului.

Faceţi apel la zonele reflexe. Dacă genunchiul vă face probleme, masaţi cotul. Dacă este afectată încheietura mîini, atingeţi gleznele. Pentru picior acţionaţi asupra mîinii, iar pentru mînă, asupra piciorului. Reţineţi că în caz de inflamaţie, de bursită sau de crampe, trebuie să evitaţi să masaţi zona direct afectată şi să folosiţi în schimb zonele reflexe.

Se pare că crampele picioarelor se leagă adesea de o disfuncţie a ficatului; în asemenea situaţie, este indicat să masaţi şi această zonă (vezi figura 13). Trebuie apoi să vă revizuiţi alimentaţia, pentru un aport suplimentar de calciu, magneziu, sodiu şi vitaminele B, C, D şi E.

Dacă inima este afectată de o crampă (angină pectorală), masaţi zona reflexă cardiacă situată pe piciorul stîng (vezi figura 14).

Situat în vîrful craniului, la aproximativ 2,5 centimetri de fontanelă, acest punct se află în legătură cu pilorul (valva dintre stomac şi intestinul subţire). Cînd pilorul este afectat de spasme, acest fapt tulbură întreaga

digestie. Punctul menţionat corespunde şi plexului cardiac, importanţa lui fiind evidentă. Unele persoane au în timpul tratamentului o senzaţie de furnicătură pe tot corpul, din cap pînă în picioare (vezi figura 26).

Un *Charley Horse* este un mușchi tensionat şi dureros, cel mai adesea ca urmare a unor activităţi sportive executate fără încălzire prealabilă. Trataţi această problemă ca şi cum ar fi vorba despre o simplă crampă, supraveghind cantitatea de proteine ingerate şi reconstituind cît mai repede posibil celulele lezate.

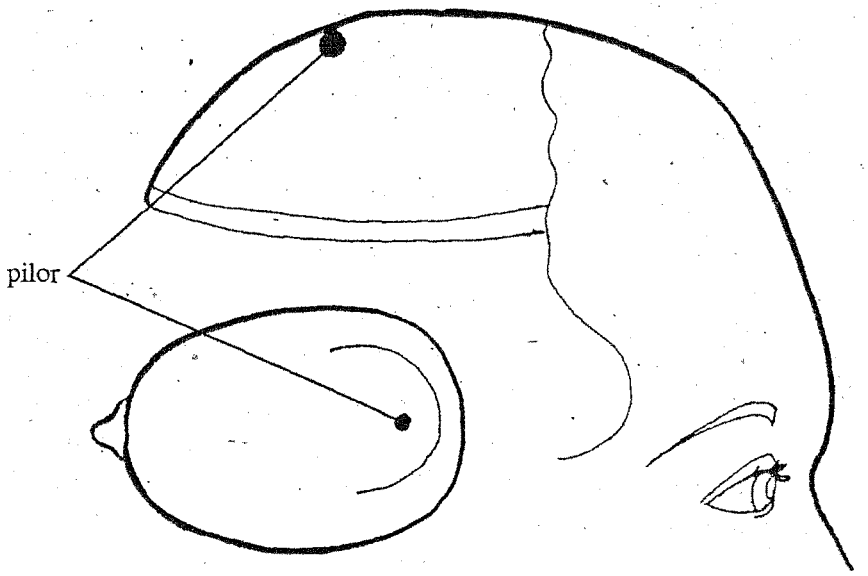


Figura 26

Dureri musculare

Durerile musculare sînt provocate de cauze numeroase şi variate: tensiune nervoasă, exerciţiu fizic prea intens, boală, rană, malnutriţie, închiderea incompletă a valvulei ileo-cecale sau supraîncărcarea rinichilor, care duce la eliminarea prea multor deşeuri prin piele. Durerile musculare ale spatelui afectează în principal trei regiuni: prima se găseşte la nivelul gîtului (torticoli). Masaţi degetele mari de la picioare timp de 10 minute; vă veţi simţi mai bine.

A doua se situează la nivelul muşchilor umărului şi în zona cervicală. Durerile de umeri vă pot face să vă simţiţi inconfortabil; atingeţi zona reflexă a umerilor aflată pe talpă, timp de 10 minute pe zi. Această zonă se situează spre exteriorul tălpii, sub degetul mic (vezi figurile 13 şi 14). Şi valvula ileo-cecală se află adesea la originea durerilor de umeri (vezi figura 13).

Ultima regiune care trebuie masată este în mod evident zona lombară.

Osteoporoză

Osteoporoza este o degenerescenţă a oaselor cauzată de un dezechilibru glandular, de o carenţă în vitamine şi calciu. Această degenerescenţă se caracterizează printr-o mare porozitate a oaselor, care devin foarte fragile şi se fracturează la cel mai mic şoc.

Aplicaţi reflexologia pentru tot sistemul endocrin, aşa cum se arată în capitolul VI, apoi reorganizaţi-vă alimentaţia. Acordaţi o atenţie specială zonelor reflexe ale gonadelor, întrucît hormonii acestora întîrzie osteoporoza oprind pierderea de calciu din oase; această tulburare osoasă apare la circa 25% dintre femei, la 5-10 ani după instalarea menopauzei. (39)

Cît despre bărbaţi, aceştia nu suferă de osteoporoză decît la o vîrstă foarte înaintată, întrucît testiculele produc androgeni (hormoni masculini) tot timpul vieţii. Astfel, scheletul bărbatului rămîne sănătos mai multă vreme decît cel al femeii.

Picioare de lungimi inegale

Din cauza poziţiei inadecvate a femurului în şold se întîmplă ca cele două picioare să nu fie de aceeaşi lungime. Din această situaţie rezultă o şchiopătare dizgraţioasă şi un dezechilibru al întregii structuri corporale. Picioarele pot fi comparate cu stîlpii unui templu, ele trebuind să susţină în mod adecvat edificiul vostru corporal.

Dacă suferiţi de această afecţiune, masaţi punctele reflexe care corespund umărului cîte 10 minute, de 3-4 ori pe săptămînă, timp cîteva luni. Pentru a verifica echilibrul dintre partea stîngă şi partea dreaptă a corpului, cîntăriţi-vă pe două cîntare foarte precise, cu un picior pe unul şi cu un picior pe celălalt; putem vorbi de un bun echilibru dacă diferenţa nu depăşeşte 2,25 kg.

Dacă aveţi un braţ mai scurt, puteţi aplica reflexologia acţionînd asupra zonelor reflexe ale şoldului, aşa cum apar ele în figura 15. Nu uitaţi asociaţiile şold – umăr, cot – genunchi, încheietură – gleznă. Tratarea unui loc presupune acţiunea asupra altuia.

Reumatism

Reumatismul seamănă cu artrita, cu deosebirea că în loc de articulaţii sînt afectaţi muşchii. Reumatismul constă într-o sufocare biochimică provocată de încetinirea funcţiilor vitale, de digestia şi asimilaţia incompletă, de deficienţe nutriţionale, de tulburări glandulare, de eliminarea deficitară a deşeurilor metabolismului, de încetinirea circulaţiei şi de o modalitate negativă de a privi viaţa.

Masînd zonele reflexe, eliberaţi canalele energetice care vor dirija spre regiunile afectate de reumatism un surplus de energie, permiţînd reconstrucţia ţesuturilor şi dispariţia reumatismului. Reţineţi că toate celulele corpului vostru se pot înnoi în scurt timp, conform unui plan perfect în care boala nu are ce căuta. Într-adevăr, cercetătorii de la laboratoarele Comisiei pentru Energia Atomică (SUA) au arătat că atomii corpului se înlocuiesc foarte repede. Graţie studiilor efectuate cu elemente radioactive detectabile, aceştia au determinat că, într-un an, 98% dintre atomii corpului sînt înlocuiţi de alţi atomi, preluaţi din aer, din apă şi din hrană. (40)

Puneţi-vă aşadar pe treabă şi masaţi mai întîi toate zonele reflexe ale sistemului endocrin. Acordaţi o atenţie deosebită zonelor reflexe ale suprarenalelor şi ale gonadelor. Se ştie că, pentru a atenua durerile reumatismale şi artritice, medicii injectează adesea cortizon, substanţă produsă în mod natural de glandele suprarenale. Dar de ce să nu utilizăm reflexologia, în loc să apelăm la injecţii cu hormoni?

Ovarele şi testiculele produc hormoni, care creează căldura internă a corpului, împiedicînd înţepenirea, inflexibilitatea acestuia; aici trebuie căutată legătura strînsă dintre aceste dintre glandele endocrine şi reumatism.

Treceţi apoi la zonele reflexe ale sistemului digestiv, căci reumatismul se datorează adesea unei acumulări de toxine şi de deşeuri acide sau unor depozite de calciu produse de un sistem digestiv dereglat. Stimulaţi mai întîi zonele reflexe ale stomacului, apoi pe cele ale intestinelor şi ale ficatului (vezi capitolul referitor la sistemul digestiv).

Masaţi fiecare punct cîteva minute pe zi, o săptămînă sau chiar două, întrucît astfel veţi elibera o mare cantitate de deşeuri blocate de mult timp în corpul vostru. Astfel, organele responsabile cu excreţia nu vor mai fi supraîncărcate. În săptămînile următoare, veţi proceda la un masaj de 5-6 minute pe zi pentru fiecare punct reflex dureros.

Veţi încheia cu un masaj al tuturor zonelor piciorului.

Febră reumatismală

Febra reumatismală atacă articulaţiile. Această maladie se caracterizează prin inflamarea ţesutului conjunctiv care înconjoară articulaţiile. O fază acută a inflamaţiei articulare precedă adesea o fază mai puţin aparentă, dar periculoasă, caracterizată printr-o serie de afecţiuni ale valvelor inimii. Totul se produce din cauza unui dezechilibru endocrin. Masaţi zonele reflexe ale glandelor endocrine, mai ales ale pituitarei, ale tiroidei, ale suprarenalelor şi ale ovarelor.

Dacă masaţi zonele reflexe ale glandelor endocrine înainte ca inima să fie afectată, veţi putea evita o problemă foarte gravă. Este de la sine înţeles că o alimentaţie raţională, cu suplimente de vitamina A şi C sau de magneziu trebuie să ocupe un loc important în vindecare. Oricum, trebuie să consultaţi un medic şi, de cele mai multe ori, va fi nevoie să luaţi antibiotice. Antibioticele sînt o măsură de urgenţă la care nu trebuie să apelaţi decît în mod cu totul excepţional în cursul vieţii. Chiar dacă acestea au efecte secundare nedorite (modificarea florei intestinale, obişnuirea bacteriilor cu antibioticul etc.), este preferabil, în anumite infecţii care subminează energia corporală, să omorîm agresorii cu antibiotice.

Dacă trebuie să luaţi antibiotice, nu uitaţi o minimă precauţie: luaţi capsulele cu iaurt; acesta conţine bacteriile care vor restabili echilibrul florei voastre intestinale. Iaurtul singur ar fi ideal, dar nu este suficient; va fi nevoie să înghiţiţi şi capsulele.

Gîtul trebuie şi el masat, întrucît de cele mai multe ori, în timpul unei crize de reumatism articular acut, şi această regiune este dureroasă. Zona sa reflexă se găseşte la baza degetului mare de la picior, în locul unde acesta se prinde de talpă (vezi figurile 13 şi 14).

IX
REFLEXOLOGIA ŞI SISTEMUL CARDIO-VASCULAR

Descrierea sistemului cardio-vascular

Inima

Inima este un muşchi cavitar, roşu, care çîntăreşte 270 de grame. Formată din trei trei învelişuri (pericard, miocard şi endocard), ea se împarte în patru cavităţi: două atrii şi două ventricule. Atunci cînd organismul se află în repaus, ventriculele pompează 4 litri de sînge pe minut, iar în timpul unei activităţi fizice intense, debitul poate atinge 30 de litri pe minut.

Revoluţia cardiacă se efectuează în două faze succesive: sistolă (contracţia) şi diastolă (timpul de repaus). Aceste două faze se desfăşoară în medie în opt zecimi de secundă, rezultînd 75 de contracţii pe minut.

Inima reprezintă cel mai rezistent dintre muşchii corpului, avînd în vedere că lucrează zi şi noapte, ani în şir. Graţie diastolei, ea se poate odihni opt pînă la douăsprezece ore pe zi. Fiind de mărimea unui pumn, inima se contractă şi se relaxează de 100.000 de ori în cursul unei zile, ajungînd la 36.500.000 de pulsaţii pe an. Deşi nu cîntăreşte decît a suta parte din greutatea totală a corpului, foloseşte cinci sutimi din sîngele pe care îl pompează. Grosimea pereţilor săi variază între 1 şi 2 centimetri. În 24 de ore depune un efort egal cu cel necesar pentru ridicarea a trei oameni în în vîrful unui edificiu înalt de 15 metri.

Arterele, venele, capilarele

Arterele sînt tuburi cilindrice prin care sîngele care porneşte de la inimă ajunge în corp; ele sînt formate din trei tunici: tunica internă, tunica medie şi tunica externă, numită şi adventice. Cînd o arteră se ramifică,

calibrul total al ramurilor este superior celui al vasului-sursă, ceea ce determină diminuarea rezistenţei periferice. Elasticitatea arterelor uniformizează debitul sangvin şi uşurează activitatea inimii.

Capilarele sînt vase de sînge cu pereţii foarte subţiri, permiţînd schimburile constante dintre sînge şi celule. Dimensiunea lor este o adevărată minune. Într-adevăr, diametrul lor măsoară 1/3000 pînă la 25,4 milimetri; globulele roşii, la rîndul lor minuscule, trebuie să treacă prin capilare în şir indian. Aproximativ 700 de capilare ar putea intra în spaţiul ocupat de un ac cu gămălie. (41) Aceste vase mici sînt de 50 de ori mai subţiri decît cel mai subţire fir de păr uman. Dacă toate capilarele ar fi puse cap la cap, firul astfel format ar înconjura pămîntul de mai multe ori.

Venele, formate din unirea mai multor capilare, ies din organe şi reconduc sîngele spre inimă. Pereţii venelor conţin foarte puţine fibre elastice; de-a lungul lor există o serie de valve, care dirijează sîngele spre inimă, împiedicîndu-l să dea înapoi.

Sîngele

În 5 litri de sînge există aproximativ 30 de miliarde de globule roşii. Globulele roşii – sau hematiile – nu au nucleu; ele conţin un pigment, hemoglobina, care dă sîngelui culoarea sa roşie, în compoziţia ei intrînd, pe lîngă alte elemente, fierul. Globulele roşii se formează în măduva roşie a oaselor. Rolul acestor globule este de a transporta oxigenul de la plămîni la organe şi de a readuce la plămîni gazul carbonic.

Sîngele cuprinde şi globule albe – sau leucocite –, mult mai puţin numeroase decît cele roşii, mai exact o leucocită la 600 de globule roşii. Aceste globule albe – care, spre deosebire de hematii, prezintă un nucleu – au rolul de a apăra organismul devorînd microbii şi secretînd substanţe capabile de a neutraliza toxinele microbiene.

Sîngele mai conţine plachete sangvine – în număr de 200.000 pînă la 350.000 pe mm^3 de sînge –, care participă la coagularea sîngelui.

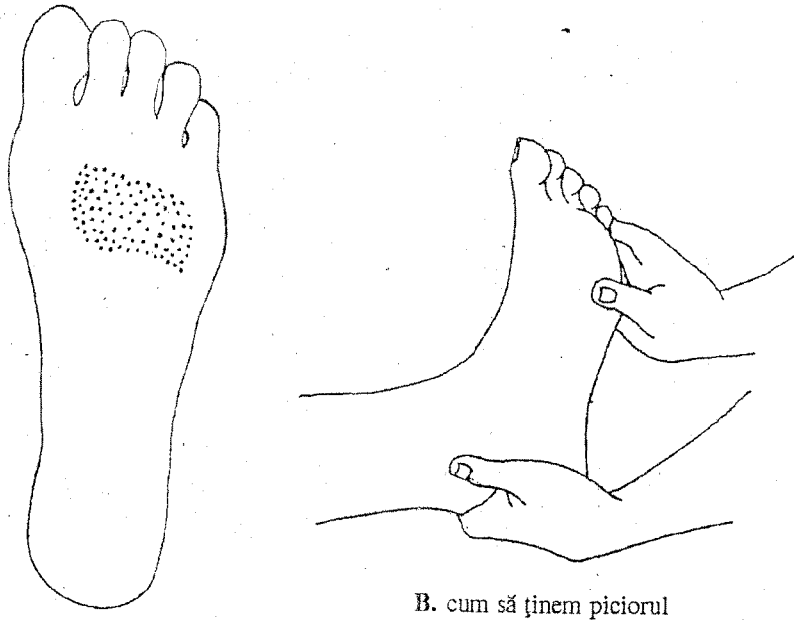
Timpul mediu care-i trebuie sîngelui să facă turul întregului corp prin mica şi marea circulaţie (inimă – plămîni; inimă – corp – inimă) este de 23 de secunde. În cursul unei zile, o singură globulă roşie face circa 3000 de călătorii de-a lungul sistemului circulator. Impresionant, nu-i aşa?

Indicaţii de masaj pentru sistemul cardio-vascular

Afecţiuni cardiace

În ciuda enormei sale rezistenţe, inima, bruscată adesea de tensiunea nervoasă şi de excese de tot felul, cum ar fi sarea, cafeaua, tutunul etc., va ceda, mai ales dacă celelalte organe vitale (plămîni, rinichi, ficat) nu-şi pot îndeplini în mod eficient sarcina.

Vom găsi reflexele inimii pe talpa stîngă, mai ales în zonele 2, 3 şi 4. Ele sînt foarte profunde şi necesită deseori o presiune considerabilă. De fapt, aceste puncte reflexe sînt imaginea inimii, care este foarte bine protejată în interiorul cutiei toracice.



A. zona reflexă a inimii

B. cum să ţinem piciorul pentru a-l masa

Figura 27

Vă sfătuiesc să folosiţi faţa internă a degetului mare pentru a masa această zonă. Identificaţi zona corespunzătoare durerii cardiace ; acoperiţi întreaga zonă a inimii şi, dacă durerea se întinde spre umăr şi gît, masaţi la baza celui de-al patrulea şi a celui de-al cincilea deget de la picior. Dacă durerea iradiază spre braţ, masaţi de jur împrejurul bazei degetului mic de la picior, care reprezintă regiunea umărului. Veţi vedea cum, în urma acestor masaje, angina pectorală se va atenua şi, în cele din urmă, va dispărea.

De asemenea, puteţi să masaţi degetul mic de la mîna stîngă, precum şi baza acestuia. În Franţa, în Evul Mediu, cioclii (< fr. *croque-morts*, literal „crănţăne-morţi") „crănţăneau" realmente morţii, în sensul că îl muşcau pe presupusul cadavru de vîrful degetului mic, pentru a avea certitudinea că este cu adevărat mort. Interesant este că, într-adevăr, la baza unghiei degetului mic, pe meridianul inimii, se găseşte un punct de reanimare. (42)

Vă sfătuiesc să masaţi şi regiunea reflexă a cefei, aflată la baza degetelor mari de la picior, precum şi zonele de relaxare (vezi capitolul referitor la sistemul nervos) ; veţi elimina astfel tesiunea asociată adesea cu tulburările cardiace.

În plus, ar fi bine să masaţi sternul de-a lungul său, insistînd pe zona dintre a doua şi a treia coastă, precum şi aproape de subsuori (aceste puncte reprezintă începutul meridianului extern al inimii). Un alt punct foarte important a cărui valabilitate am verificat-o de multe ori se situează pe bărbie ; acest punct aparţine meridanului intern al inimii (vezi figura 28)[1].

Anemie

Se vorbeşte de anemie atunci cînd oxigenul transportat de globulele roşii de-a lungul corpului este în cantitate insuficientă sau cînd globulele roşii conţin puţină hemoglobină. Hemoglobina este un compus care conţine fier ; astfel, un regim sărac în fier sau o proastă asimilare a fierului duc la anemie. Unul dintre cele mai evidente simptome ale anemiei este paloarea. Lipsa de energie cauzată de o proastă circulaţie sangvină se adaugă adesea acestui simptom. Să notăm că, la femei, consumul de fier este mai mare decît la bărbaţi, prin urmare ele trebuie să fie mai atente la acest aspect.

1. Lecitina de soia este un aliment extrem de util pentru reducerea colesterolului şi a trigliceridelor din sînge ; arterioscleroza (pierderea elasticităţii pereţilor arterelor) este astfel evitată sau redusă, iar inima nu are decît de cîştigat.

Masajele şi dieta joacă un rol foarte important în corectarea acestei probleme. Mai întîi, trebuie să eliminaţi cafeaua şi ceaiul, întrucît acestea „bruiază" absorbţia fierului, şi să suplimentaţi alimentele bogate în fier (ficat, drojdie, caise, struguri, alge etc.). În ceea ce priveşte masajul, opriţi-vă mai întîi asupra splinei.

Meridianul extern şi meridianul intern al inimii

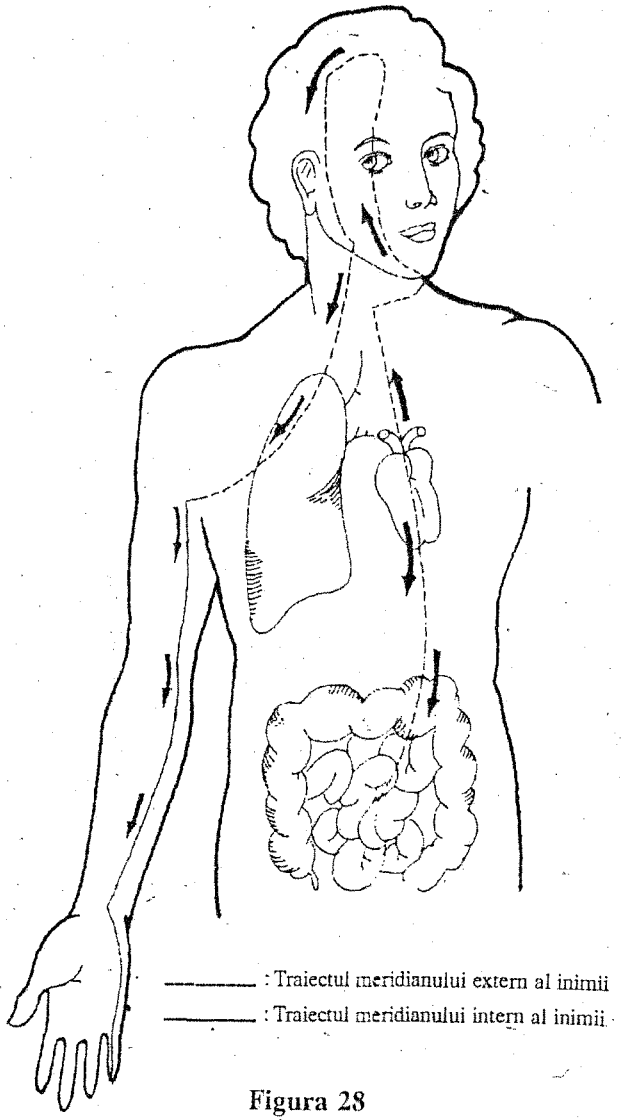


Figura 28

Situată în partea stîngă a corpului, mai jos de talie, ea este „cimitirul" globulelor roşii uzate, precum şi un depozit temporar pentru fierul de care are nevoie sîngele ; în plus, ea produce o substanţă care stimulează peristaltismul intestinal, acţionînd asupra intestinelor şi împiedicînd constipaţia. Aflîndu-se în legătură directă cu intestinele, o durere în această zonă poate semnala existenţa unei anemii, a unei tulburări intestinale sau a ambelor afecţiuni.

Punctele reflexe ale splinei se situează pe talpa stîngă, în a patra zonă a inimii (vezi figura 14). De obicei, un masaj al zonelor reflexe ale inimii va acoperi şi splina.

Ameliorarea se va produce foarte repede. Totuşi, dacă avem de-a face cu o anemie pernicioasă, rezultatele vor apărea mai tîrziu.

Hiper- şi hipotensiune

Hipertensiunea arterială reprezintă un fenomen foarte comun în epoca noastră. Manifestîndu-se prin ameţeli şi dureri de ceafă, hipertensiunea poate conduce la o criză de apoplexie şi la paralizie. Cauza poate fi excesul de sare în alimentaţie, dar de obicei la originea acestei afecţiuni se află tensiunea emoţională.

Masaţi zona reflexă a cefei, aşa cum se arată în figurile 13 şi 14, pentru că hipertensiunea este adesea însoţită de probleme în regiunea gîtului ; acordaţi o atenţie specială acestei zone, pentru a reduce tensiunea musculară şi pentru a permite vertebrelor cervicale să se reaşeze.

Treceţi apoi la zona ficatului şi la cea a pituitarei. Un punct important se găseşte în ureche. Este suficient să masaţi respectiva zonă corespunzătoare inimii pentru a îmbunătăţi circulaţia prin tot corpul (vezi figura 17, punctul 6).

Cît despre hipotensiune, chiar dacă mai puţin periculoasă decît opusul său, ea trebuie, la rîndul-i, să fie eliminată, păstrîndu-se astfel o tensiune normală. Pentru aceasta, dimineaţa şi seara stimulaţi-vă întregul corp prin bătăi uşoare cu palma şi masaţi-vă urechea în punctul corespunzător inimii.

Varice şi hemoroizi

De varice suferă multe persoane, în special femeile. Această boală provoacă dilatarea venelor superficiale şi a celor profunde şi afectează cel mai adesea picioarele. Cauzate de graviditate, de obezitate, de statul prelungit

în picioare sau de îmbrăcămintea prea strîmtă care jenează circulaţia sangvină, ele pot să regreseze sau să dispară dacă aveţi grijă de anumite aspecte: nu staţi picior peste picior, mîncaţi alimente bogate în vitaminele E şi C, faceţi exerciţii fizice (practicaţi în special mersul pe jos) şi aplicaţi reflexologia.

Punctele care trebuie masate se găsesc tot pe ureche, în zona inimii; ele favorizează o bună circulaţie prin tot corpul (vezi figura 17, punctul 6).

Masaţi şi reflexele ficatului, pentru că se pare că varicele sînt legate de afecţiunile ficatului. Acelaşi lucru este valabil şi pentru crampele musculare şi durerile de picioare.

Fiţi conştienţi că programul de masaj şi de dietă trebuie să dureze mai multe luni. Perseveraţi aşadar şi continuaţi cu masajul de trei ori pe săptămînă pînă cînd problema dispare complet.

Cît despre hemoroizi, consideraţi-i un fel de varice fixate pe rect. Foarte dureroasă şi suportată adesea în tăcere, această afecţiune răspunde foarte repede la reflexologie, cel puţin în ceea ce priveşte dispariţia durerii. Veţi găsi reflexele hemoroizilor în zona 1 a fiecărui picior. Masaţi cu degetul mare şi arătătorul de-a lungul tendonului lui Ahile, pe o lungime de circa 10 centimetri.

Veţi constata poate că un picior este mai sensibil decît celălalt, şi aceasta pentru că vena umflată se găseşte mai degrabă într-o parte a rectului decît în centrul acestuia. Masajul tălpilor pare a da cele mai rapide rezultate, chiar dacă şi masajul punctelor reflexe aflate pe mîini, aproape de încheietură, sau pe limbă (cu o spatulă sau cu coada unei linguri, apăsaţi în zona 1 pe centrul limbii cît mai departe posibil, două pînă la zece minute) aduce servicii importante.

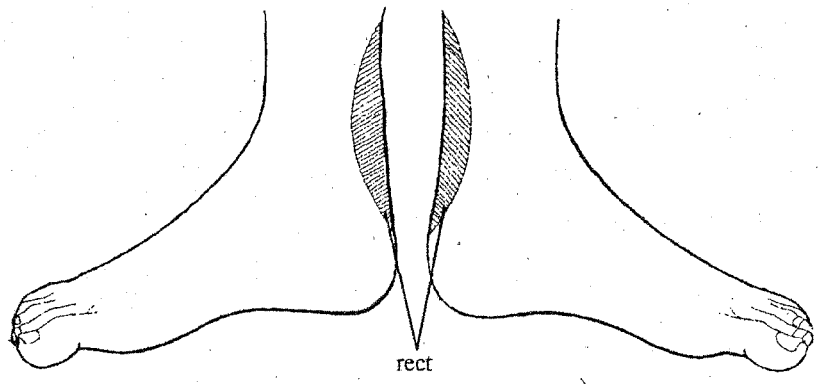


Figura 29

X
REFLEXOLOGIA ŞI APARATUL DIGESTIV

Descrierea sistemului digestiv

În evoluţia regnului animal, sistemul digestiv este cel mai vechi dintre sistemele organice, din moment ce amiba, animal monocelular situat la baza scării evolutive, este de fapt un simplu stomac care înghite tot ceea ce este comestibil. Aparatul digestiv este unul dintre cele mai bine dotate în vase de sînge şi nervi.

Pentru a înţelege mai bine acest sistem foarte important al corpului nostru, vă invit într-o călătorie de-a lungul tubului digestiv, pentru a admira complexitatea şi rafinamentul procesului prin care alimentele se transformă şi se asimilează pentru a ne furniza energia de care avem nevoie.

Glandele salivare

În număr de şase, glandele salivare se împart în trei perechi: parotidele, submaxilarele şi sublingualele. Saliva conţine 99,5% apă, proteine, mucină, săruri de sodiu şi de calciu şi o enzimă foate importantă: ptialina. Ptialina, care nu se regăseşte decît în salivă, reprezintă o necesitate pentru buna digerare a amidonului; aceasta înseamnă că, fără o mestecare suficientă, amidonul nu va putea fi impregnat de enzima capabilă să „spargă" moleculele de amidon în fracţiuni mai simple. Dacă puctul de plecare în digestie se dovedeşte a fi greşit, punctul final nu va putea fi altfel decît dereglat.

Saliva mai conţine un bactericid natural puternic, numit lizozim. Se înţelege de la sine că o masticaţie corectă va facilita digestia.

Tubul digestiv

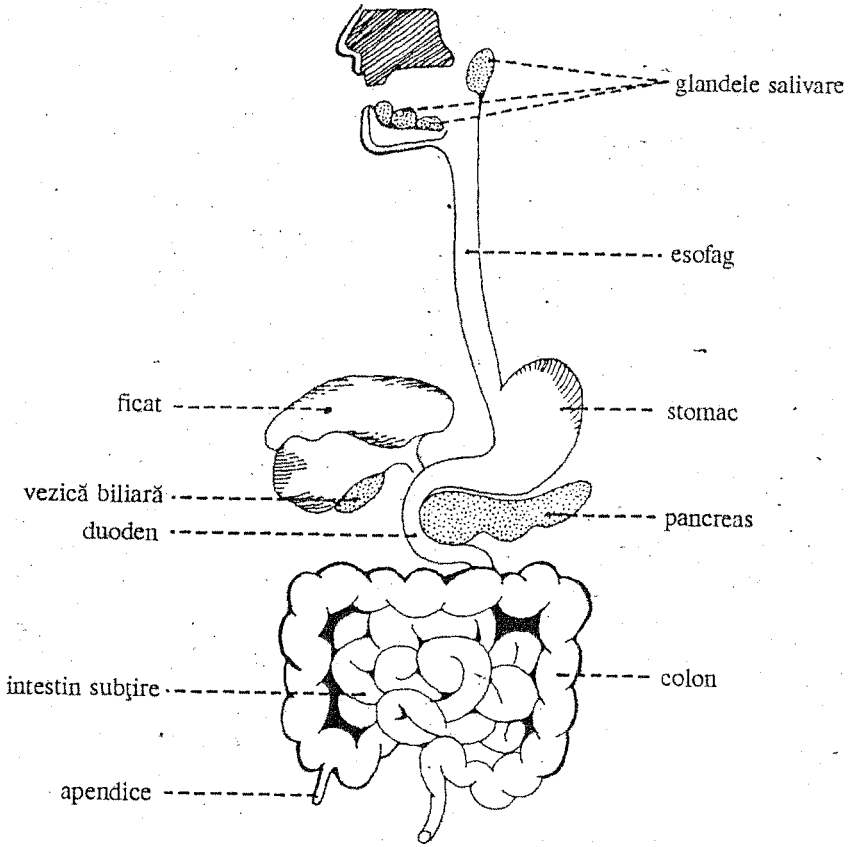


Figura 30

Stomacul

Stomacul se situează în partea superioară a abdomenului, pe stînga, fiind adăpostit sub diafragmă şi protejat de cutia toracică. Cînd este plin, el poate conţine pînă la 2,3 litri de chim. Gol fiind, seamănă cu un balon dezumflat. Stomacul produce circa 7 litri de sucuri gastrice (acid clorhidric şi mai ales pepsină) pe zi.

Două sfinctere străjuiesc intrarea şi ieşirea din stomac. Cardia se deschide pentru a permite hranei care a coborît de-a lungul esofagului să pătrundă în stomac, iar pilorul, muşchi circular puternic, se întredeschide, lăsînd alimentele să treacă în „bucătăria" corpului: intestinul subţire.

Conţinutul stomacului se deversează în intestin suferind o influenţă mecanică (alimentele sînt antrenate prin peristaltismul stomacului), o influenţă chimică (alcalinitatea duodenului provoacă deschiderea pilorului, iar aciditatea – închiderea sa) şi o influenţă fizică (emoţiile plăcute deschid calea spre intestin, iar emoţiile neplăcute o închid).

Intestinele

Intestinul subţire

Intestinul subţire are o lungime de 8 metri şi o grosime de 3 centimetri. El descrie 15-20 de anse intestinale, se situează în centrul cavităţii intestinale şi se termină în partea dreaptă prin foarte importanta valvulă ileo-cecală. Se împarte în trei regiuni: mai întîi duodenul, care reprezintă o răscruce a digestiei, întrucît căile biliare şi pancreatice îşi varsă aici elementele care participă la transformarea bolului alimentar; apoi jejunul, cu ansele sale orizontale şi, în fine, ileonul, cu ansele sale verticale.

În interiorul intestinului subţire, 800 de pliuri numite valvule conivente încetinesc tranzitul bolului alimentar. Aceste valvule conivente conţin nişte excrescenţe în formă de degete de mănuşă numite vilozităţi intestinale, care permit trecerea substanţelor asimilabile în sînge. Glandele intestinale, în număr de 160 de milioane, se deschid între vilozităţi şi secretă circa un litru de sucuri digestive pe zi. Suprafaţa de absorbţie a intestinului reprezintă 48 de metri pătraţi.

Valvula ileo-cecală

Valvula ileo-cecală permite bolului preparat de către intestinul subţire – chilul – să treacă în colon. De o dimensiune foarte redusă, ea are o importanţă invers proporţională cu mărimea, avînd rolul de a împiedica întoarcerea chilului în intestinul subţire. Intestinul subţire îndeplineşte rolul de *bucătărie a corpului*, întrucît aici se desfăşoară operaţiile biochimice şi mecanice care permit transformarea bolului stomacal.

Chimul, transformat în „bucătărie" în chil, ajunge, după un tranzit de aproximativ trei ore şi jumătate prin intestinul subţire, la intrarea în colon, unde rămîne o oră înainte de a reuşi să treacă frontiera controlată de valvula ileo-cecală. Acest lucru este cît se poate de normal, întrucît chimul trece în zona colonului, regiune care reprezintă „coşul de gunoi" al corpului, şi nu trebuie să se întoarcă în intestinul subţire, „bucătăria" corpului.

Intestinul gros

Lungimea colonului este direct proporţională cu talia indivudului. El este de două sau chiar de trei ori mai gros decît intestinul subţire. Colonul începe cu o secţiune fixă, cecul, dedesubtul căreia se găseşte apendicele. Continuă apoi spre dreapta cu colonul ascendent, spre stînga cu colonul transversal şi cu cel descendent, terminîndu-se cu ansa sigmoidului şi rectul, care este închis de anus. Alimentele intră în colonul descendent la nouă ore după ce au părăsit stomacul şi, după 16-18 ore de staţionare în colonul sigmoid, ele sînt expulzate.

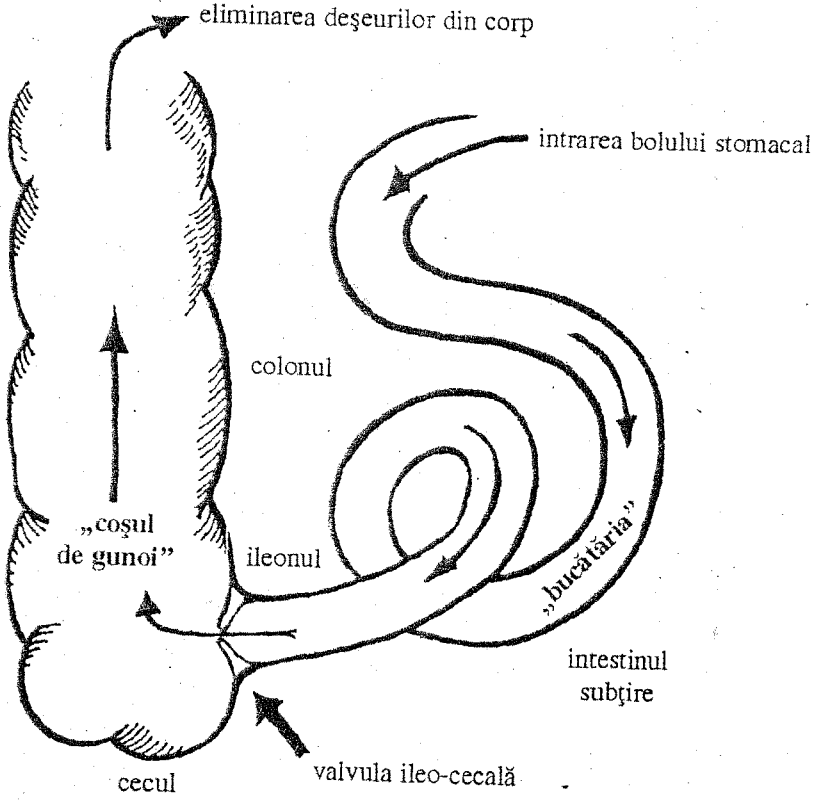


Figura 31

Ficatul

Ficatul este situat în partea superioară dreaptă a abdomenului. Acest organ, dintre cele mai versatile şi cel mai mare din corp, avînd o greutate de 1,5 kilograme, îndeplineşte mai bine de 500 de funcţii diferite.

El conţine 800-900 de grame de sînge şi primeşte a patra parte din sîngele arterial pompat de inimă la fiecare pulsaţie cardiacă, precum şi aproape tot sîngele venos venind dinspre intestinul subţire.

În eforturile sale de a-şi conserva energia în caz de urgenţă, ficatul lucrează utilizîndu-şi doar un sfert din volum. (43) El trebuie să aibă aşadar numeroşi „clopoţei de alarmă" care să-i semnaleze pericolele.

Ficatul elimină substanţele toxice – nicotina, alcoolul, cafeina, medicamentele – din sînge. El alege acizii aminici pe care trebuie să-i conserve pentru a produce hormoni, enzime şi coenzime, precum şi acizii pe care îi va trimite în circulaţie pentru a reface celulele şi pentru a construi altele noi. Produce bila necesară digestiei (aproximativ doi litri pe zi) şi înmagazinează vitamine, precum şi preţioasa glucoză, pe care le eliberează în funcţie de nevoile de energie în sînge. Ficatul produce nu numai substanţele coagulante care opresc hemoragia, ci şi anticoagulante care păstrează sîngele la consistenţa ideală.

Acest organ miraculos are puterea de a se regenera cu rapiditate, chiar atunci cînd o mare parte din el a fost distrusă într-un accident.

Vezica biliară

Vezica biliară este plasată sub lobul drept al ficatului. În formă de pară, ea constituie un rezervor pentru bila necesară digestiei. Bila produsă de ficat devine aici de 10 ori mai concentrată şi în timpul meselor se deversează în duoden prin canalul coledoc.

Pancreasul

Analizat deja în capitolul referitor la glandele endocrine în calitatea sa de producător de hormoni, pancreasul se dovedeşte a fi foarte important şi pentru digestie. El produce pe zi un litru de sucuri digestive – tripsina, care ajută la degraderea proteinelor, amilaza, lipaza, maltaza şi colesteraza. Aceste sucuri trec în duoden prin două canale: canalul lui Wirsung şi canalul lui Santorini.

Indicaţii de masaj pentru sistemul digestiv

Afecţiuni ale stomacului

Ulcerele sînt leziuni deschise ale mucoasei stomacale, cauzate de producerea excesivă de acid clorhidric. Acest exces de secreţii acide este provocat adesea de o alimentaţie deficientă în vitaminele B şi C, precum şi de tensiunea emoţională. În afară de ulcerele stomacale, există şi ulcere ale duodenului; de altfel, 90% dintre ulcere sînt localizate în această primă parte a intestinului subţire şi ar trebui să se numească ulcere duodenale.

S-a dovedit că stomacul „se înroşeşte" întocmai ca faţa sub efectul emoţiilor. Un medic de la celebra clinică Mayo, Walter Alvarez, a făcut de-a lungul anilor observaţii asupra a 15.000 de persoane atinse de dispepsie, semn premergător ulcerului, şi a ajuns la concluzia că dispepsia şi mai apoi ulcerul sînt determinate de alternanţa congestie - paloare. (44)

Această alternanţă, provocată mai ales de „furtunile" emoţionale, a permis conturarea unui portret-tip al ulcerosului; în general, acesta este un individ cu o puternică doză de resentiment împotriva societăţii. Ura şi ranchiuna refulate în subconştient sfîrşesc prin a afecta stomacul şi duodenul, organe extrem de sensibile la acţiunea emoţiilor negative.

Fiecare emoţie negativă afectează un anumit organ. Este posibil aşadar să prevedem, în funcţie de natura emoţiilor, ce organ va fi afectat şi de ce boală va suferi individul.

Pentru a evita ulcerul, maladie care afectează 10-15% din populaţie, trebuie mai întîi să vă puneţi în armonie cu voi înşivă şi cu anturajul. Apoi este bine să apelaţi la reflexologie. Fiind situat puţin mai sus de talie, aproape în centrul organismului, dar orientat puţin spre stînga, stomacul are punctele reflexe sub linia taliei din zonele 1 şi 2 ale piciorului drept şi din zonele 1, 2 şi 3 ale piciorului stîng.

Penru ca masajul acestor puncte reflexe să se desfăşoare în bune condiţii, folosiţi arătătorul îndoit şi alternaţi cu degetul mare. Masaţi începînd din centrul tălpii drepte şi, trecînd spre interior, atingeţi reflexele tiroidei şi pe cele ale coloanei vertebrale. Procedaţi în acelaşi fel în privinţa piciorului stîng.

Dacă apare o senzaţie de greaţă, încetaţi masajul şi reîncepeţi după cîteva minute, întrucît tulburările stomacale răspund adesea foarte rapid la reflexologie, acest organ fiind foarte irigat de vase de sînge; astfel, o îmbunătăţire a circulaţiei poate să ducă la dispariţia unei dureri acute după cîteva minute de masaj.

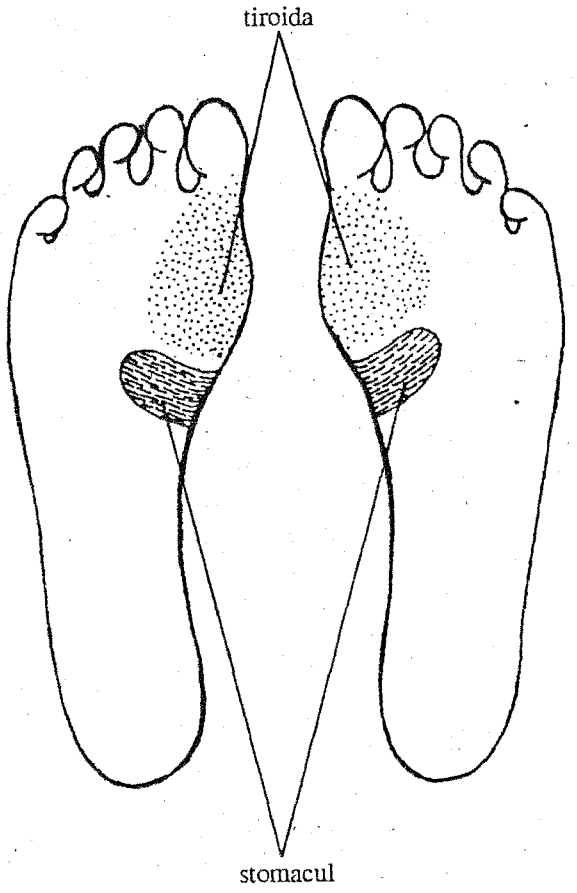


Figura 32

Un pieptene de metal strîns în fiecare mînă cîte 5 minute reprezintă un excelent mijloc de a calma o durere stomacală. Puteţi de asemenea să vă „pieptănaţi" dosul mîinii, trecînd uşor cu dinţii pietenelui de la vîrful degetelor pînă la încheietură. Nu exercitaţi nici o presiune asupra pieptenelui; greutatea lui va fi suficientă. Dacă nu aveţi un pieptene la îndemînă atunci cînd apare durerea, folosiţi-vă unghiile pentru a face acelaşi lucru.

O altă tehnică excelentă constă în masarea zonei situate între degetul mare şi arătător, regiune care are o legătură extrem de importantă cu stomacul. De asemenea, puteţi aplica pe primele două degete de la mîna stîngă şi pe primele două degete de la mîna dreaptă cîrlige de rufe.

Dacă suferiţi de ulcer, masaţi, în afară de reflexele stomacului, şi reflexele pituitarei şi ale suprarenalelor, eliberînd astfel tensiunea emoţională (vezi capitolul referitor la sistemul endocrin).

Greţurile, voma, indigestia şi chiar greţurile de dimineaţă ale femeii însărcinate pot fi calmate prin masarea zonelor reflexe ale stomacului.

Dacă suferiţi de greţuri în timpul călătoriei cu automobilul, cu vaporul sau cu avionul, masaţi punctele reflexe ale stomacului. Urechea voastră medie poate fi, la rîndu-i, la originea acestor probleme.

În acest caz, masaţi al patrulea şi al cincilea deget de la picior sau de la mînă. Dacă nu aveţi la îndemînă nici un instrument (pieptene, elastic, cîrlige de rufe), masaţi-vă degetele cu ajutorul dinţilor. Pentru calmarea stomacului, este preferabil să exersaţi o presiune asupra punctelor reflexe decît să masaţi circular. Nu uitaţi să presaţi zonele situate între degetele de la mînă sau de la picior, căci aici se găsesc o cantitate impresionantă de puncte reflexe. Presaţi şi la baza degetelor de la mînă sau de la picior.

Chiar nou-născuţii se opresc din plîns ca prin minune dacă le „pieptănaţi" mîna cîteva minute sau dacă le atingeţi punctele reflexe ale stomacului.

Sughiţ

Sughiţul survine atunci cînd diafragma intră în spasme. Se întîmplă uneori ca această situaţie neplăcută să dureze zile întregi. Şi în acest caz puteţi acţiona pentru a calma diafragma, muşchiul foarte important care separă toracele de abdomen.

De fiecare dată cînd un muşchi intră în spasme, se înregistrează o contracţie a vaselor sangvine, iar circulaţia se încetineşte; este aşadar esenţial ca diafragma să-şi păstreze elasticitatea, pentru ca oxigenul să poată pătrunde nestingherit în căile respiratorii.

Masajul punctelor reflexe ale diafragmei se va efectua în paralel cu cel al punctelor reflexe ale plexului solar (vezi figura 23). Circa 10 minute de masaj viguros dau aproape întotdeauna rezultate bune. Dacă acestea nu apar înseamnă că presiunea este prea slabă sau că durata masajului este insuficientă.

O altă excelentă metodă constă în a trage limba cu degetele (ţineţi-o cu o batistă ca să nu alunece) şi a o ţine astfel timp de 5 pînă la 10 minute.

Afecţiuni ale intestinului subţire

Sîntem ceea ce asimilăm (să nu uităm că asimilarea se produce în intestinul subţire).

Reflexele intestinului subţire se găsesc mai jos de călcîi şi sub linia taliei de pe fiecare talpă. Deoarece reflexele intestinului subţire se găsesc în zonele 1, 2, 3 şi 4, trebuie să masaţi începînd cu faţa interioară a piciorului şi traversînd apoi toată lăţimea acestuia. Acoperiţi toată zona masînd cu degetul mare şi, cînd vă apropiaţi de călcîi, începeţi să folosiţi pentru masaj încheietura degetului, întrucît aici grosimea pielii creşte.

O altă zonă reflexă se situează în jurul ombilicului. Gîndiţi-vă la faptul că prin ombilic trec lichidele vitale care hrănesc fetusul pînă la naştere. Ombilicul rămîne şi după naştere o zonă foarte importantă, pentru că în jurul său se află patru puncte reflexe care asigură funcţionarea duodenului şi a primilor 30 de centimetri de intestin subţire. Fiecare punct tratează aproximativ 8 centimetri din duoden şi este numerotat 3A, B, C, D în figura 18. Punctele 3C şi 3D sînt responsabile şi de aorta abdominală; veţi resimţi puternicele pulsaţii ale acesteia sub degete în timpul masajului.

În această zonă a intestinului, sîngele arterial vine să caute elementele nutritive, pe care le duce prin vena portă pînă la ficat şi, de acolo, în toate zonele corpului.

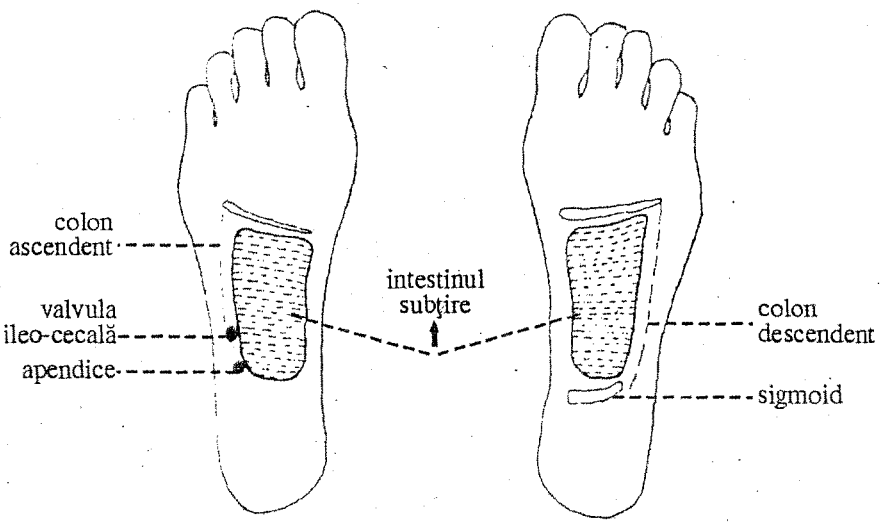


Figura 33

Aceste patru puncte trebuie să fie avute în vedere cînd aveţi probleme digestive : gaze, indigestie, ulcer duodenal, digerarea deficitară a uleiurilor, a corpurilor grase, a zaharurilor şi a amidonului. Ele sînt de o mare importanţă în utilizarea calciului, în maladiile cardiace, în durerile cronice de spate şi în tulburările mentale.

Amintiţi-vă că cea mai bună mîncare din lume este inutilă dacă nu o puteţi asimila.

Sindromul valvulei ileo-cecale

Sindromul valvulei ileo-cecale este destul de răspîndit. Aproximativ 60% dintre oameni suferă de această problemă. Afecţiunile valvulei ileo-cecale, situată între intestinul subţire şi colon, pot avea mii de simptome diferite ; iată de ce ea este numită *marea imitatoare*, întrucît „simulează" o serie de boli care se aseamănă cu problemele pe care ea le provoacă.

Valvula ileo-cecală poate da dureri de umeri, junghiuri în zona lombară, dureri în zona inimii, ameţeli, simptome ale gripei, pseudo-bursite, înfundarea urechilor, greţuri, pseudo-infecţii ale sinusurilor, pseudo--hipoclorhidrii ale stomacului, dureri de cap, sete, paloare, cearcăne sau dereglări ale colonului. La această listă se adaugă alergiile.

Dacă valvula rămîne deschisă în permanenţă, din colon urcă o catitate mare de mucus în intestinul subţire, în ficat şi de aici în căile respiratorii inferioare şi superioare, ajungînd chiar pînă în sinsuri şi cauzînd astfel numeroase probleme.

Pentru a restabili buna funcţionare a valvulei ileo-cecale, trebuie să abandonaţi timp de două săptămîni cruditătile, nucile, condimentele, cafeaua şi ciocolata, diminuînd astfel iritaţia la intrarea în colon. În această perioadă, mîncaţi legume fierte şi apelaţi la plante cu efect calmant (scoarţă de ulm, seminţe de in etc.).

În plus, trimiteţi prin masaj în direcţia valvulei o undă de enegie vitală, acţionînd asupra zonei care corespunde începutului colonului ascendent, situată pe talpa piciorului drept.

Un alt punct important este situat între ombilic şi creasta şoldului drept. Acest punct, numit multă vreme *punctul lui McBurnie*, vă permite să diagnosticaţi inflamarea apendicelui, dar vă puteţi servi de el şi pentru a stimula valvula ileo-cecală, întrucît cele două reflexe aproape că se confundă.

Notaţi că punctul lui McBurnie ne permite să eliminăm gazele intestinale, sporeşte mobilitatea colonului şi are o puternică influenţă asupra

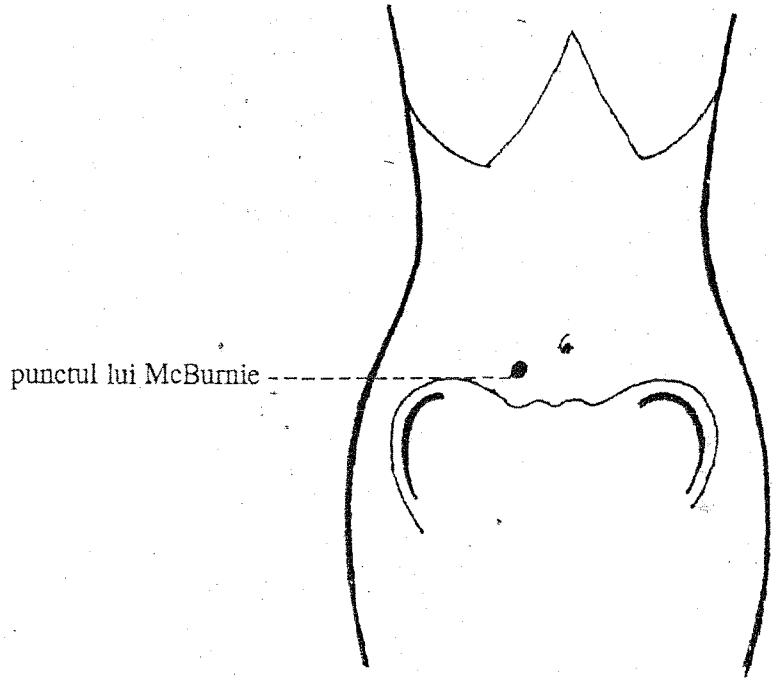


Figura 34

distruibuirii insulinei. (41) Diabeticii şi hipoglicemicii este bine să îşi amintească acest aspect. Meridianul splină – pancreas trece prin punctul în cauză, distribuţia normală a insulinei fiind asociată cu buna funcţionare a acestei valvule.

În ceea ce mă priveşte, susţin eficienţa reflexologiei în timpul dureroaselor crize provocate de valvula ileo-cecală. La începutul practicii mele în domeniul reflexologiei, consideram că această tehnică este un bun instrument de detectare a stării de sănătate a organelor, dar nu înţelegeam foarte bine modul în care ea acţionează pentru însănătoşirea organismului. Or, într-o bună zi am simţit o durere puternică în partea dreaptă a abdomenului. Cum durerea devenea insuportabilă, mă gîndeam, cu tot regretul, să mă adresez unei clinici de specialitate, dar, înainte de asta, i-am cerut soţului meu să-mi maseze talpa piciorului drept ; 5 minute mai tîrziu, spre marea mea surpriză, durerea a dispărut şi nu am mai simţit-o niciodată.

Colită

Uneori, colonul devine sediul unei inflamaţii foarte dureroase. În acest caz, este bine să evitaţi consumul de alimente bogate în celuloză (fructele şi legumele crude, precum şi cerealele) şi să vă axaţi pe alimente cu efect emolient, care „pansează" intestinul iritat (roşcove, ciorbă de morcovi, infuzie de seminţe de in etc.).

Masajul zonelor reflexe ale colonului este o acţiune de lungă durată, din moment ce zona respectivă reprezintă una dintre cele mai întinse zone ale piciorului; fiţi fără grijă: durerea provocată de colonul inflamat vă va sugera zona de masat.

Îmi amintesc de o fetiţă de 8 ani, care, în timpul unui supeu la nişte prieteni, a fugit să plîngă în salon din cauza unei dureri abdominale acute. Identificarea zonei reflexe corespunzătoare durerii s-a dovedit a fi un joc de copii, întrucît resectivul punct situat în talpă era de o sensibilitate extremă. Am masat încet timp de 5 minute, în tot acest timp vorbind cu ea. Apoi, după ce buna dispoziţie i-a revenit, am întrebat-o despre durere din care, aşa cum bănuiţi, nu mai rămăsese nici urmă.

Poziţia acestor puncte intestinale corespunde figurii 33.

Zona intestinală este una de o importanţă capitală. Astfel, punctul numit de orientali *Hara*, situat la cîţiva centimetri sub ombilic, este centrul unei spirale reprezentînd suma tuturor energiilor din corp care circulă în mod armonic. În cazul în care energiile sînt în discordanţă, chiar dacă ele se dovedesc a fi foarte puternice, avem o senzaţie de oboseală şi de slăbiciune. Dimpotrivă, energiile bine armonizate, chiar dacă sînt slabe, pot aduce vitalitate şi forţă. Ocupaţi-vă aşadar de intestinele voastre.

Reţineţi că zona reflexă a colonului ascendent, precum şi a unei jumătăţi a colonului transversal se situează pe talpa piciorului drept, din moment ce colonul traversează abdomenul de la dreapta la stînga, trecînd pe sub reflexele ficatului, ale stomacului şi ale splinei, la nivelul taliei, pentru a coborî pe talpa piciorului drept.

La cei care sînt afectaţi de un colon leneş sau de colită[1], aceste puncte vor fi extrem de sensibile. Pentru a determina ce porţiune a colonului este mai afectată, începeţi prin a masa talpa piciorului drept exact sub călcîi, apăsînd ferm cu degetul mare, şi masaţi pe rînd colonul ascendent, transversal, descendent şi sigmoid. Masaţi începînd de la călcîiul drept pînă la

1. Pentru colită, care este însoţită adesea de diaree, apa cu argilă este cel mai bun remediu. Puneţi seara la culcare o jumătate de linguriţă de argilă albă într-un pahar cu apă şi beţi apa la trezire, fără a amesteca argila care s-a depus pe fundul paharului.

talie, apoi continuaţi cu coloana vertebrală, eliminînd punctele dureroase, manifestări externe ale tulburărilor interne. Treceţi la piciorul stîng, la nivelul taliei, începînd cu coloana vertebrală, pentru a ajunge apoi în centru şi, de acolo, la colonul descendent, a cărui zonă reflexă se termină la călcîi.

Atenţie: reflexele ansei sigmoidului, unde se acumulează o mare parte dintre deşeurile care aşteaptă să fie eliminate, sînt dificil de stimulat cu degetele, deoarece sînt situate în călcîi, şi nu într-o zonă superficială. De aceea va trebui să apăsaţi cu una dintre articulaţiile degetelor sau să folosiţi un instrument (creion etc.) pentru a ajunge la zona în chestiune. Să notăm că un sigmoid dilatat sau o inflamaţie pot provoca o concentrare de gaze care apasă asupra diafragmei şi în regiunea inimii, ceea ce poate fi interpetat drept o problemă cardiacă, cînd de fapt originea ei se află în ansa sigmoidului.

Masaţi aşadar de-a lungul feţei anterioare a picioarelor, trecînd de la genunchi spre glezne de-a lungul tibiei. Această zonă foarte importantă va trebui să fie masată în funcţie de toleranţa fiecăruia, dat fiind faptul că uneori chiar o atingere uşoară se dovedeşte a fi dureroasă. Veţi masa astfel toţi nervii aflaţi în legătură cu colonul (vezi figura 18, punctul 21).

Afecţiuni ale rectului şi ale anusului

Fiincă am discutat despre hemoroizi la capitolul referitor la reflexologie şi sistemul cardio-vascular, să vedem cum pot fi tratate afecţiunile acestei regiuni a corpului.

Cît timp rectul este coborît, ptoza provoacă edem, iar inflamaţia poate duce chiar la agonie. Aportul reflexologiei în rezolvarea acestei probleme serioase este notabil. Veţi utiliza aceeaşi metodă ca în cazul hemoroizilor, întrucît regiunea implicată este aceeaşi (vezi figura 29).

Cum rectul variază în lungime cu 15 pînă la 20 de centimetri, punctele sensibile pot să se întindă pe 8-13 centimetri, de la călcîi pînă la muşchiul gambei, trecînd prin tendonul lui Ahile. Durerea poate fi paroxistică dacă zona este inflamată. Strîngeţi din dinţi şi gîndiţi-vă la starea de bine pe care o veţi resimţi în momentul în care această situaţie dezagreabilă va fi de domeniul trecutului. În plus, cînd masaţi această regiune, trimiteţi energie vitală în toată zona lombară.

Mîncărimea în zona anusului poate să provoace o senzaţie de disconfort. Cauzată adesea de o alergie alimentară sau de produsele conţinute în hîrtia igienică, această senzaţie neplăcută poate fi înlăturată prin tratarea alergiei şi prin masajul punctului reflex al extremităţii inferioare a coloanei vertebrale, situat în talpă.

Apendice inflamat

Apendicele este un tub de 8-15 centimetri lungime, situat în apropierea valvulei ileo-cecale. Veţi găsi punctul său reflex pe talpa piciorului drept. Dacă în zona apendicelui apare o congestie, cîteva şedinţe de reflexoterapie vor fi suficiente pentru a o elimina. Punctul lui McBurnie va trebui şi el masat (vezi figura 34). Totuşi, în caz de inflamaţie acută, nu ezitaţi să consultaţi un medic şi evitaţi masarea punctului lui McBurnie.

Constipaţie

La originea constipaţiei pot fi mai multe cauze, dar cele mai frecvente sînt: o alimentaţie deficitară, un aport insuficient de lichide, o masticaţie incompletă, precum şi greşeala de a nu asculta chemarea naturii.

Dacă sînteţi afectat de această problemă, masaţi cele patru puncte miraculoase situate de jur împrejurul ombilicului vostru (vezi figura 45). Primul punct permite eliberarea conţinutului intestinal în caz de constipaţie şi reprezintă punctul specific pentru corectarea palpitaţiilor la inimă.

Cel de-al doilea punct se află în legătură cu ansa sigmoidului, chiar înainte de rect şi anus, şi permite corectarea constipaţiei cauzate de congestia acestei părţi a colonului.

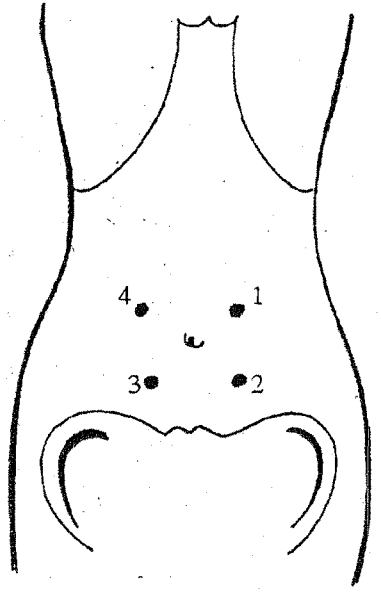
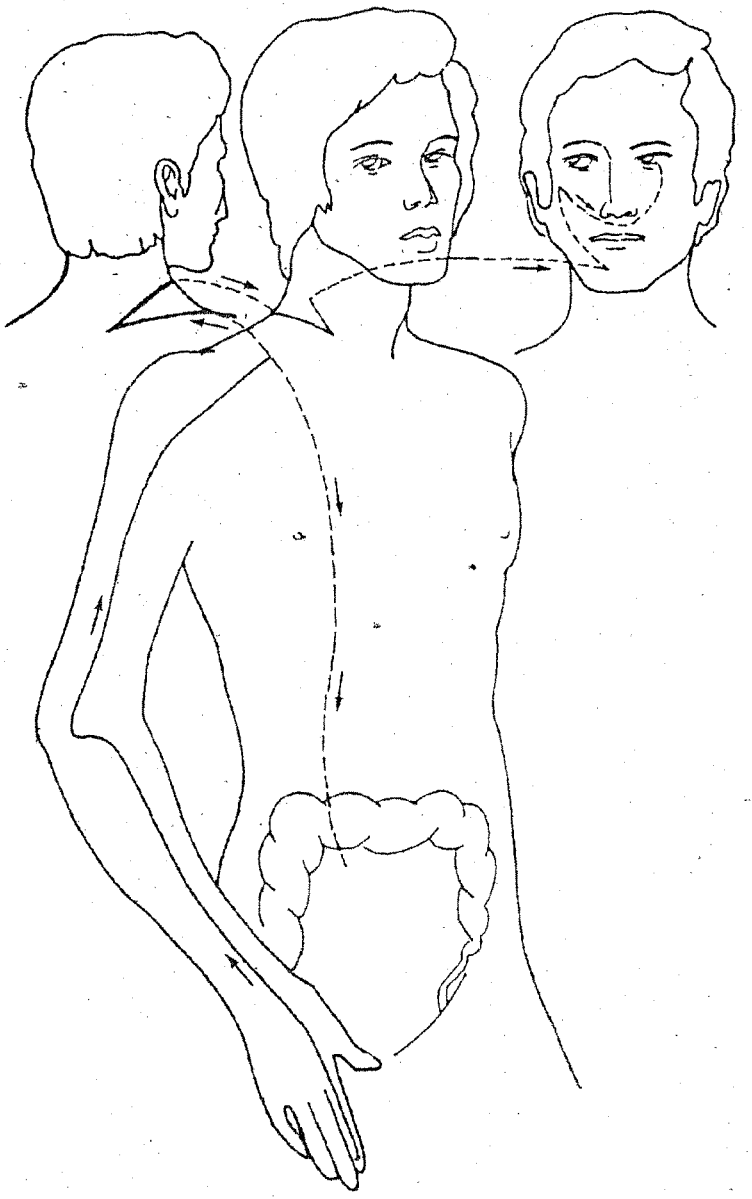


Figura 35

Meridianul intern şi meridianul extern al colonului



_____ : Traiectul meridianului intern al colonului

_____ : Traiectul meridianului extern al colonului

Figura 35

Cel de-al treilea punct (punctul lui McBurnie) a fost analizat mai sus. Amintiţi-vă că punctul menţionat influenţează colonul, valvula ileo-cecală, apendicele şi distribuţia insulinei.

Al patrulea punct acţionează la nivelul bilei. Deoarece bila este esenţială pentru digestia corpurilor grase şi pentru evitarea constipaţiei, acest punct vă va fi extrem de util.

Alte puncte foarte importante se situează la nivelul feţei (vezi figura 17, punctele 3, 7, 14, 20). Traseul meridianului colonului arată că o parte importantă a meridianului intern trece aproape de rădăcina limbii. Astfel, masticaţia reprezintă o minunată ocazie de a masa reflexele colonului. Se ştie că atunci cînd masticaţia încetează, ca de exemplu în timpul unui post negru, colonul nu mai are peristaltism. Dimpotrivă, o masticaţie viguroasă produce o eliminare rapidă (vezi figura 36). (46)

Piciorul oferă la rîndu-i, ca întotdeauna, o serie de puncte interesante. Masaţi punctele corespunzătoare intestinelor (vezi figura 33). Nu omiteţi regiunea ficatului, întrucît bila joacă un rol important în combaterea constipaţiei.

Este de la sine înţeles că va trebui să adăugaţi în regimul vostru zilnic suficientă apă, precum şi alimente bogate în fibră, care vor mătura pur şi simplu deşeurile acumulate şi... adio constipaţiei, căci toate aceste eforturi conjugate vor duce de bună seamă la rezultate pozitive.

Gaze

O dietă bogată în alimente feculente şi în zahăr cauzează adesea o fermentaţie care provoacă gaze. Dacă alimentaţia voastră comportă această combinaţie (zahăr – feculente), modificaţi-o şi starea în care vă aflaţi se va ameliora.

În caz de urgenţă, masaţi faţa anterioară a gambei, aşa cum vedeţi în figura 18, punctul 21. Veţi simţi o ameliorare după cîteva minute. Masaţi apoi regiunea stomacului, a intestinelor şi a pancreasului, situată pe talpă. Continuaţi masajul cîteva săptămîni după dispariţia problemei, păstrîndu-vă astfel o bună digestie, condiţie indispensabilă a sănătăţii.

Afecţiuni ale ficatului

Dacă acest organ este neglijat multă vreme, pot apărea diabetul, pietre la vezica biliară, hepatita, atrofierea, scleroza, constipaţia etc. Fără nici o îndoială, dacă veţi masa această zonă veţi obţine rezultate foarte bune.

Un avertisment, totuşi: dacă ficatul funcţionează încet, masajul trebuie să fie de scurtă durată, cel puţin la început. Masaţi uşor un minut, maximum două, apoi opriţi-vă. În urma acestui masaj, vă puteţi aştepta la reacţii multe şi diferite, întrucît aceasta este calea predilectă prin care natura elimină toxinele în exces, îmbunătăţind astfel circulaţia. În momentul tratamentului, pot apărea unele crize provocate de funcţionarea generală a organismului. Nu vă neliniştiţi; suportaţi aceste mici neplăceri care iau de obicei forma unei oboseli sau a unei diarei; veţi fi recompensaţi însutit.

Dacă ficatul este congestionat, se poate ca durerea să fie mai degrabă surdă decît ascuţită. Zona ficatului se situează pe talpa piciorului drept şi reprezintă o suprafaţă destul de mare, din moment ce ficatul este cel mai mare organ al corpului.

Dacă ficatul este dereglat, veţi mai găsi unele puncte sensibile situate între degetul mare şi arătătorul de la mîna dreaptă. În plus, puteţi folosi un pieptene, cu care veţi masa celelalte trei degete de la mîna dreaptă sau direct zona reflexă a ficatului, situată în palmă.

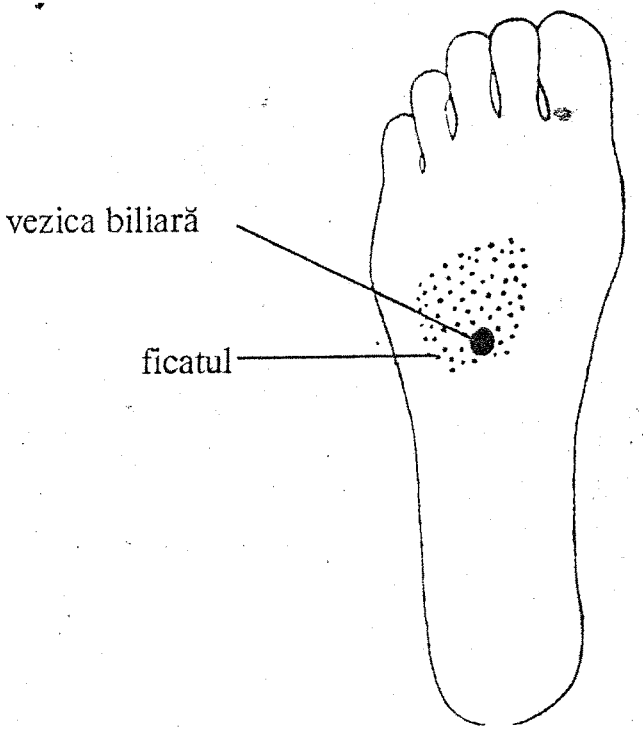


Figura 37

Afecţiuni ale vezicii biliare

În vezica biliară apar cîteodată unele formaţiuni foarte dure, numite pietre. De multe ori, operaţia poate fi evitată prin masajul reflexelor ficatului şi ale vezicii. Relaxarea indusă prin masaj face ca pietrele să treacă prin căile biliare, pentru a fi ulterior eliminate prin intestine.

Situată în partea inferioară a lobului drept al ficatului, vezica biliară îşi are punctele reflexe puţin mai jos de centrul reflexelor ficatului (vezi punctul precedent; vezi figura 37).

Dacă identificaţi puncte sensibile în această zonă, masaţi-le. Nu încercaţi să eliminaţi toată durerea de la primul masaj, întrucît congestia localizată aici trebuie să se diminueze în mod gradat.

Vezica biliară se află într-o relaţie atît de strînsă cu ficatul, încît masajul atinge ambele zone în acelaşi timp. Masaţi la început timp de două minute, apoi creşteţi perioada de masaj în mod treptat, pînă cînd ajungeţi la 10 minute. Realizaţi acest masaj timp de 20 de săptămîni, într-un ritm de 3-4 ori pe săptămînă şi veţi avea poate fericita surpriză de a-l auzi pe radiolog spunîndu-vă: „vezică normală".

Obezitate

Obezitatea este un exces de grăsime cauzat de o supraîncărcare a ţesutului subcutanat. Deşi este cauzată adesea de un dezechilibru nutriţional, această problemă îşi are cîteodată originea într-o tulburare glandulară. Verificaţi aşadar mai întîi reflexele sistemului endocrin, în special cele ale tiroidei, ale pituitarei şi ale glandelor genitale.

Treceţi-vă în revistă alimentaţia şi încercaţi să cumpăraţi numai alimente nerafinate (făină neagră de grîu, orez brun etc.), întrucît, în mod instinctiv, corpul cere mai puţină hrană atunci cînd primeşte elementele nutritive esenţiale într-o concentraţie mai mare. Cu cît alimentele sînt mai rafinate, cu atît mai voluminos trebuie să fie bolul alimentar pentru a furniza corpului elementele nitritive necesare bunei sale funcţionări.

Verificaţi apoi alergiile alimentare posibile, utilizînd testul conceput de Arthur F. Coca. Alergiile alimentare duc încetul cu încetul la obezitate, întrucît îl obligă pe individ să mănînce mult şi des. Individul este determinat să mănînce printr-un mecanism inconştient; într-adevăr, în caz de alergie alimentară, corpul simte, de fiecare dată cînd se consumă o substanţă alergenă, că va avea loc o stimulare agreabilă a organismului. Această

stimulare este urmată totuşi de o scădere a energiei. Acest cerc vicios duce la alegerea preferenţială a alimentelor la care sînteţi alergic, întrucît, vă repet, corpul vostru cunoaşte deja efectul agreabil al stimulării **temporare** pe care substanţa alergenă o va produce.

Din fericire, puteţi determina cu exactitate alimentele care vă stimulează în felul acesta, luîndu-vă pulsul timp de un minut înainte de masă, apoi la 30 şi la 60 de minute după masă. Este normal ca bătăile inimii să fie uşor accelerate după masă, dar dacă numărul de pulsaţii creşte cu 10 sau chiar mai mult, atenţie! Dacă pulsul este mai mare de 84, aproape întotdeauna este vorba de alergie. Analizaţi în acest caz conţinutul mesei şi procedaţi la teste selective, verificînd cîte un singur aliment.

Pentru pierderea în greutate, punctele cele mai importante se află la nivelul urechii. Cinci nervi cranieni de importanţă majoră îşi trimit ramificaţiile în ureche; unul dintre aceştia este nervul vag sau nervul pneumogastric, responsabil cu secreţiile sistemului gastro-intestinal.

Acesta zone, marcate printr-un punct şi prin săgeţi, trebuie masate cel puţin un minut de 4-6 ori pe zi, de preferinţă înaintea meselor. Masajul va consta în strîngerea între degetul mare şi arătător a zonei indicate prin săgeţi şi în apăsarea zonei marcate prin punct (vezi figura 38).

Masaţi una dintre cele două perechi de puncte. Dacă aceasta nu dă rezultate în cazul vostru, încercaţi-o pe cealaltă. Vă veţi da seama îndată care dintre puncte se dovedesc a fi utile pentru potolirea foamei. Stimulate constant, punctele menţionate îşi pierd treptat din eficacitate după două-patru săptămîni de utilizare. În această situaţie, încetaţi masajele timp de circa patru luni şi reluaţi-le pentru alte două-patru săptămîni.

Masajul acestor puncte potoleşte foamea pentru o perioadă de una pînă la patru ore. Veţi acţiona astfel asupra nervului vag care trece prin zona urechii.

În prezent, din ce în ce mai mulţi specialişti în acupunctură apelează la următoarea metodă: ei pun în urechea pacientului o agrafă, pe care acesta o poate mişca, dispărîndu-i astfel senzaţia de foame. Această tehnică este costisitoare şi cere ca pacientul să se deplaseze. În cazul reflexologiei, situaţia stă cu totul altfel. Fără cheltuieli şi fără pierdere de vreme, vă puteţi trata singuri acasă.

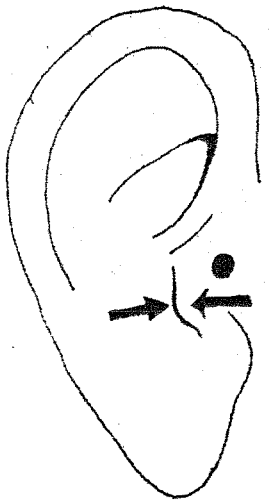


Figura 38

XI
REFLEXOLOGIA ŞI SISTEMUL GENITAL

Descrierea sistemului genital masculin

Glandele genitale masculine cuprind testiculele, căile spermatice, prostata şi penisul.

Testiculele

Testiculele sînt două glande situate în scrot. În fiecare testicul se află mai bine de 300 de tubi seminiferi în care se formează spermatozoizii, celulele sexuale masculine. Ei produc testosteronul, hormon sexual masculin ; acest hormon este responsabil de devoltarea caracterelor sexuale secundare.

Căile spermatice

După producerea lor, spermatozoizii părăsesc testiculele prin nişte canale în formă de ansă numite epididimare. Aceste canale comportă un cap, un corp şi o coadă şi pornesc din partea laterală-spate a testiculelor. În continuarea epididimelor, cele două canale deferente (sau spermiductele) intră în cavitatea abdominală trecînd prin canalul inghinal şi formează cordonul spermatic alături de vasele destinate testiculelor ; aceste canale fibroase şi alburii se termină printr-o ampulă proeminentă, care serveşte drept rezervor de spermatozoizi.

De canalele deferente sînt ataşate două vezicule seminale, care sînt situate în spatele prostatei şi secretă un lichid destinat diluării pastei dense formate din spermatozoizi. În fine, canalele ejaculatoare care pornesc din prostată conduc lichidul vezicular şi spermatozoizii în uretră.

Prostata

Această glandă se găseşte sub vezica urinară şi se sprijină pe planşeul perineal. Ea este traversată de uretră şi rolul său este acela de sediu al amestecurilor din care rezultă sperma (spermatozoizi în suspensie în lichide alcaline) şi de sursă a lichidului care diluează sperma).

Penisul

Penisul se situează în partea inferioară a abdomenului ; el se termină printr-o umflătură numită gland, la capătul căreia se află meatul urinar şi uretra.

Descrierea sistemului genital feminin

Glandele genitale feminine cuprind ovarele, trompele lui Fallope, uterul, vaginul şi vulva.

Ovarele

Ovarele sînt glande duble şi simetrice, situate în bazin. Ele măsoară trei centimetri în diametru şi au o culoare alb-cenuşie. Ovarele au două zone : o zonă centrală, moale, vascularizată şi hrănitoare şi o zonă corticală, rezistentă, germinativă, cuprinzînd aproximativ 300.000 de foliculi. Funcţiile majore ale ovarelor : dezvoltarea şi expulzarea ovulelor şi producerea de hormoni sexuali feminini.

Trompele lui Fallope

Trompele uterine măsoară 11 centimetri. Ele au forma unor antene care pornesc din uter şi fac legătura cu coarnele uterine, deschizîndu-se în formă de pîlnie franjurată la extremitatea dinspre ovar. Trompa captează ovulul prin partea externă, iar structura ei conjuctivo-musculară îl face să înainteze spre uter într-o perioadă de 3-6 zile. Tot în trompă se produce şi fecundarea.

Uterul

Este un organ cavitar musculos situat pe axa bazinului, mai exact între vezica urinară şi rect. Organ al gestaţiei, uterul posedă două orificii care se deschid în cele două trompe inserate de o parte şi de alta a sa, precum şi un al treilea orificiu, în vecinătatea istmului, situat pe peretele vaginului. El cuprinde un corp cilindric şi un col separat printr-un istm.

Vaginul

Este un conduct muscular aponevrotic, de 7-8 metri lungime, care continuă colul uterin spre vulvă. Mucoasa vaginală este alcătuită din pliuri şi secretă un mucus vîscos.

Vulva

Este orificiul de intrare în vagin, comun cu extremitatea aparatului urinar al femeii : uretra se deschide în partea de sus a vulvei, iar vaginul în partea de jos.

Indicaţii de masaj pentru sistemul genital

Afecţiuni ale prostatei

O dată cu vîrsta, se întîmplă ca prostata să se hipertrofieze în mod progresiv obstrucţionînd uretra şi împiedicînd trecerea urinei. Prin reflexologie puteţi reduce dimensiunile prostatei, permiţînd astfel urinei să se elimine fără probleme.

Punctele sale reflexe se situează în zona 1 de la nivelul picioarelor. Orice afecţiune cronică a acestei glande duce la o congestie dureroasă a reflexelor. Acestea se situează la nivelul călcîiului, urcînd de-a lungul tendonului lui Ahile. Veţi constata că ele coincid în bună măsură cu reflexele rectului, şi aceasta pentru că prostata se găseşte exact în faţa rectului (vezi figura 39).

Reţineţi că trebuie să masaţi prinzînd călcîiul între degetul mare şi arătător. Încercaţi o mişcare de presiune circulară şi masaţi fiecare picior

circa două minute, de patru ori pe săptămînă. Un alt punct important care trebuie masat în timpul crizelor acute se situează între călcîi şi gleznă ; acest punct poate fi folosit şi în afecţiunile penisului. Verificaţi de asemenea zona pituitarei.

De obicei este nevoie de mai multe săptămîni pentru ca glanda să revină la normal, evitîndu-se astfel operaţia. Totuşi, după două-trei tratamente inconfortul cauzat de afecţiunile prostatei poate să scadă considerabil.

Doctorul Fitzgerald crede cu tărie că reflexele situate pe limbă au cea mai mare influenţă în controlul durerii şi al disfuncţiilor la nivelul organelor de reproducere. Utilizaţi aşadar o spatulă, pe care o veţi aplica la 3 de vîrful limbii şi în centrul acesteia, întrucît prostata se găseşte în zona 1. Ţineţi apăsat timp de două-trei minute, apoi slăbiţi presiunea.

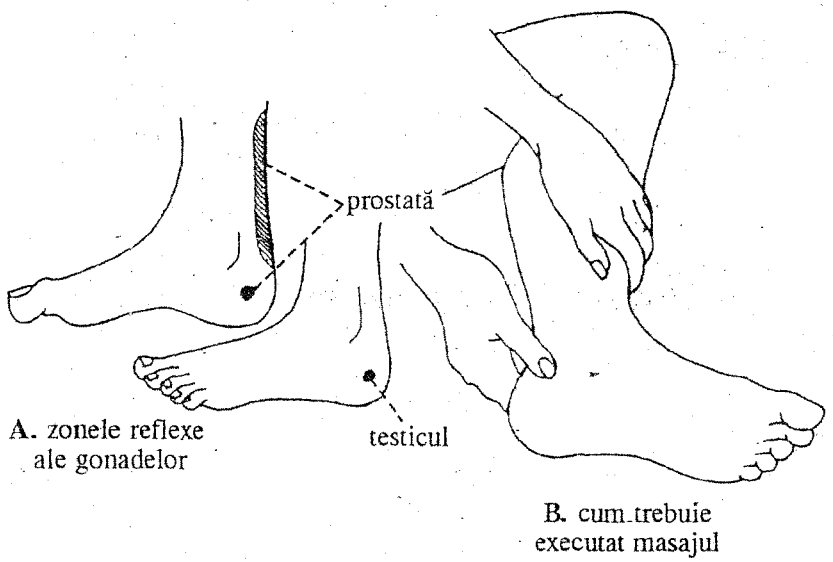


Figura 39

Lipsa menstruaţiei sau menstruaţii prea abundente

Un punct reflex de o mare eficacitate se află la 3 centimetri de vîrful limbii. Apăsaţi cu o spatulă sau cu coada unei linguriţe două-trei minute. Repetaţi de trei-patru ori. Reţineţi că organele genitale se găsesc în zonele 1, 2 şi 3 ; iată de ce veţi acţiona în centru şi puţin lateral.

Fapt surprinzător, menstruaţiile survin cîteodată chiar după tratament. Este de la sine înţeles că punctele situate pe picioare sînt, la rîndul lor, extrem de eficace. Natura a plasat punctele reflexe ale organelor genitale deasupra plantei piciorului, protejîndu-le astfel de o stimulare excesivă în timpul mersului.

Masaţi tendonul lui Ahile deasupra călcîiului. În afară de uter, va fi influenţată o parte a sciaticii, a colonului şi a rectului. Toate aceste organe sînt atît de intim legate în corp, încît apropierea punctelor lor reflexe este uşor de înţeles.

Reflexele ovarelor se situează la jumătatea distanţei care desparte călcîiul de maleola externă, iar cele ale uterului, la jumătatea distanţei care desparte călcîiul de maleola internă. Reflexele trompelor lui Fallope se găsesc deasupra labei piciorului, mergînd de la o maleolă la alta.

Realizaţi o mişcare circulară moderată, întrucît în această zonă se concentrează adesea puncte foarte dureroase. În plus, reduceţi timpul obişnuit de zece minute la circa două minute pentru fiecare picior. Masaţi punctele reflexe situate pe ambele picioare, pentru că aceste glande se situează de o parte şi de alta a corpului; asiguraţi-vă că stimularea este egală pentru cele două ovare, altminteri toxinele pot fi transferate de la ovarul congestionat la ovarul sănătos.

Masajele trebuie să fie dese, dar scurte: iată regula pentru zonele reflexe ale organelor genitale. Amintiţi-vă că reproducerea nu este singurul rol al organelor şi al zonelor sexuale, acestea acţionînd de asemenea asupra stării fizice şi chiar asupra stării de spirit.

Dacă menstruaţiile apar prea frecvent sau dacă pierderea sangvină este prea mare, nu apelaţi la reflexele de pe limbă, ci acţionaţi asupra dosului mîinii utilizînd dinţii unui pieptene şi insistînd pe zonele 1, 2 şi 3 ale degetelor (degetul mare, arătătorul şi degetul mijlociu).

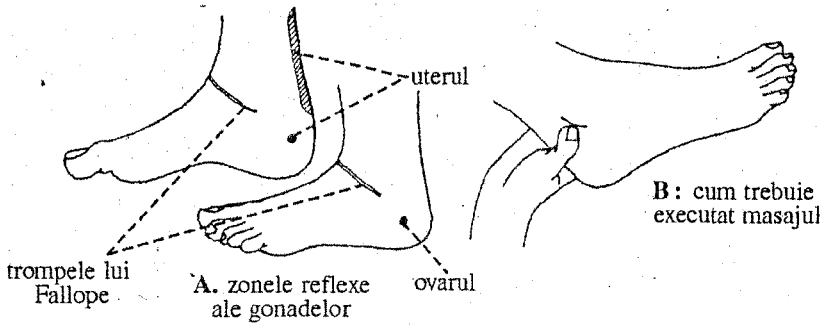


Figura 40

Degetul mare se dovedeşte extrem de util, iar presiunea la baza lui este extrem de eficientă, din moment ce gonadele se situează în regiunea inferioară a corpului. Dacă folosiţi benzi elastice şi cîrlige de rufe, aplicaţi-le cît mai aproape de palmă şi păstraţi presiunea 10-15 minute.

Amintiţi-vă că pentru a stimula şi a însănătoşi apelăm la o mişcare circulară de masaj, iar pentru a înlătura tensiunea şi a calma durerea, vom utiliza o presiune.

Vizaţi toată zona încheieturii mîinii, care conţine la rîndu-i reflexe legate de organele genitale (vezi figura 16).

Dureri menstruale

Cu ajutorul unei spatule, puteţi calma durerile menstruale ca prin farmec. Astfel, veţi putea elimina durerile din zona lombară şi durerile de picioare, precum şi crampele care apar adesea în această situaţie.

Aplicaţi coada unei linguri la 3/4 de vîrful limbii, aşa cum am explicat mai sus. Multe femei, care altminteri ar trebui să stea în pat sau să facă apel la calmante, scapă de problemele menstruale, cu simpla condiţie să aibă mereu la ele o linguriţă cu care să se maseze la nevoie.

De asemenea, puteţi aplica presopunctura în zona degetului mare, a arătătorului sau a degetului mijlociu al fiecărei mîini, întrucît organele genitale se situează în zonele 1, 2 şi 3; puteţi folosi pentru aceasta, după preferinţă, un pieptene, nişte cîrlige de rufe sau o bucată de elastic. Acţionaţi şi asupra punctelor reflexe de pe picioare aflate în legătură cu organele genitale (vezi figura 40).

Pentru una şi aceeaşi boală vă recomand mai multe puncte importante. Veţi putea alege punctul sau punctele cele mai eficiente pentru corpul vostru. De multe ori, puteţi acţiona simultan asupra a mai multe puncte şi, prin aceasta, cîştigaţi timp.

Graviditate

În timpul graviditătii, problemele cele mai frecvente sînt greţurile de dimineaţă, voma şi ameţelile. Dacă suferiţi de greţuri, încrucişaţi mîinile şi strîngeţi tare degetele cîte zece minute pe zi. În egală măsură se pot dovedi utile masarea reflexelor stomacului, precum şi exercitarea unei presiuni asupra degetelor cu ajutorul unor cîrlige de rufe sau al unor benzi elastice. (Dacă apelaţi la elastic, atenţie la circulaţia sangvină, care nu trebuie să fie întreruptă nici un moment.)

Trebuie să atrag atenţia **femeilor însărcinate să nu utilizeze deloc spatula pentru a masa limba**, întrucît acest tip de masaj poate declanşa menstruaţia în cîteva minute. Logica ne spune că un asemenea tratament riscă să provoace avortul. De asemenea, vă recomand ca în timpul graviditătii să evitaţi masajul zonelor corespunzătoare uterului sau ovarelor. Limitaţi-vă la presiunea asupra degetelor şi totul va merge foarte bine.

Naştere fără dureri

Şi în acest caz folosirea pieptenelui se dovedeşte a fi extrem de preţioasă. Îndată ce se declanşează contracţiile, viitoarea mamă va utiliza un pieptene pe care îl va strînge în mînă. Apăsarea în palmă relaxează muşchii, permiţînd naşterea copilului într-un timp mai scurt şi cu mult mai puţine dureri pentru mamă. Aceasta trebuie să ţină pieptenele în palmă cît mai strîns posibil, păstrînd o presiune constantă. În momentul în care o cuprinde oboseala, poate face o pauză de cîteva minute, apoi este bine să reia exerciţiul. Pentru a-i fi mai uşor, poate întoarce de această dată pieptenele cu dinţii înspre degete.

Este de la sine înţeles că strîngînd pur şi simplu mîinile cît se poate de tare durerile vor scădea în intensitate, totuşi folosirea pieptenelui se va dovedi încă şi mai eficientă, pentru că acesta oferă o presiune constantă şi suficient de puternică.

În plus, dacă există condiţii, se recomandă ca femeia să-şi apese picioarele pe o suprafaţă dură. Durerea va scădea în intensitate şi strîngînd limba între dinţi. Este recomandabil să nu se recurgă la aceste tehnici decît în prezenţa unui medic, întrucît copilul s-ar putea naşte mai repede, punînd-o pe mamă într-o adevărată încurcătură.

Avort

Un avort reprezintă o experienţă care afectează puternic stabilitatea emoţională şi fizică a unei persoane. În caz de iminenţă de avort, „pieptănaţi" dosul mîinilor mai multe minute şi reluaţi procedeul la fiecare oră. Exercitaţi de asemenea o presiune pe prima articulaţie a fiecărui deget de la picior (aproape de unghie). Ţineţi apăsat acest punct timp de 10 minute cu ajutorul unor cîrlige de rufe sau benzi elastice, fiind în acelaşi timp atentă ca circulaţia sangvină să nu fie întreruptă.

Menopauză

Menopauza este o perioadă de tranziţie de la viaţa sexuală fecundă la întreruperea totală a menstruaţiei, ceea ce presupune imposibilitatea concepţiei. Schimbarea drastică survenită în echilibrul hormonal care se produce în această perioadă poate fi la originea multor probleme. O dată în plus, reflexologia vă va fi de folos ; utilizînd-o, veţi trece prin vîrsta menopauzei mult mai uşor. Dacă aveţi 45-50 de ani, masaţi toate punctele reflexe ale sistemului endocrin (vezi figura 20). Tratamentele durează cîte 10 minute pe zi şi trebuie repetate de trei ori pe săptămînă.

XII
REFLEXOLOGIA ŞI SISTEMUL RESPIRATOR

Descrierea sistemului respirator

Aparatul respirator furnizează corpului oxigenul indispensabil pentru viaţa celulelor şi elimină dioxidul de carbon, produs al metabolismului celular. Aparatul respirator cuprinde căile respiratorii superioare şi plămînii.

Căile respiratorii superioare

Primul segment este reprezentat de fosele nazale, care se deschid în afară prin nări şi în faringe prin două orificii numite cornete. Fosele nazale sînt învelite într-o mucoasă ciliată care secretă mucus şi filtrează aerul. Sinusurile se deschid în fosele nazale.

Următorul segment este faringele, spaţiu de trecere comun pentru aer şi alimente. Aici se găsesc amigdalele (barieră de apărare împotriva microbilor). Pe feţele laterale ale rino-faringelui se deschide trompa lui Eustachio, care începe la nivelul urechilor. Laringele urmează faringelui şi precedă traheea. El are formă de tub şi este situat în faţa esofagului; aici se găsesc coardele vocale, care sînt în număr de patru. Laringele este instrumentul fonaţiunii, adică asigură ansamblul mecanismelor prin care omul produce sunete şi le emite.

Conductul traheii continuă laringele şi dă naştere bronhiilor. Fiecare dintre bronhii, în lungime de 12 centimetri, se compune din 16-20 de inele cartilaginoase. Traheea se ramifică în două bronhii; acestea se împart la rîndul lor în bronhiole, care se deschid în sacii alveolari.

Plămînii

Plămînii se situează în cutia toracică, sînt organe pereche şi se sprijină pe diafragmă. Culoarea plămînilor este gri-roz, consistenţa lor este moale şi elastică, iar greutatea în jur de un kilogram. Ţesutul pulmonar se constituie dintr-o mare cantitate de dilataţii în formă de sac – sacii alveolari. Fiecare sac alveolar este compus dintr-o serie de „umflături" numite alveole; diametrul lor nu depăşeşte 2/10 dintr-un milimetru. Numărul sacilor alveolari este estimat la două milioane, iar suprafaţa lor ar acoperi 200 de metri pătraţi, adică de 30 de ori suprafaţa corpului. Numărul alveolelor este de 500 de milioane. Plămînii sînt irigaţi de capilare sangvine care ar acoperi o suprafaţă de 150 de metri pătraţi. Lamelele alveolare şi peretele capilarelor pulmonare participă la schimbul de gaze printr-o membrană foarte subţire (de aproximativ 2 microni).

Plămînii sînt acoperiţi de două membrane protectoare numite pleure. Ele permit efectuarea a circa 16 mişcări respiratorii la adult. În douăzeci şi patru de ore, plămînii primesc 2000 de litri de sînge şi 10.000 de litri de aer, din care 20% reprezintă oxigenul (ceea ce înseamnă 2000 de litri de oxigen). Din aceşti 2000 de litri de oxigen, organismul absoarbe doar 500 de litri; el elimină 4000 de litri de dioxid de carbon, precum şi 300-400 de grame de vapori de apă. Capacitatea pulmonară totală este de aproximativ 5 litri de aer.

Indicaţii de masaj pentru sistemul respirator

Răceală

Răceala reprezintă o „curăţenie" a organismului, la care acesta recurge pentru a se putea debarasa de toxinele acide, pe care le elimină prin piele, prin sinusuri, prin nas şi prin gît. Prin urmare, nu trebuie să combatem această "curăţenie", ci să ajutăm corpul în întreprinderea sa prin infuzii calde, o hrană foarte lejeră, vitamina C şi prin practicarea reflexologiei în zona degetelor de la picioare, care corespunde sinusurilor, nasului şi gîtului.

Răşina de pin sau de brad se dovedeşte extrem de eficientă în tratarea gripei. Amestecaţi răşina lichefiată cu ulei vegetal în părţi egale la baie de aburi. Adăugaţi apoi 30 de grame din acest amestec în apa de baie şi vă veţi simţi revigorat. Puteţi reduce congestia sinusurilor care însoţeşte adesea

gripa fricţionînd cu acelaşi amestec tîmplele, fruntea, nasul, zona din spatele urechii şi gîtul timp de 3-4 minute.

Să nu uităm că răşinoasele, precum şi alte plante din flora spontană specifică climei temperate au la fel de multe virtuţi curative ca şi plantele exotice.

În plus, acţionaţi asupra reflexelor plămînilor (vezi figura 46) şi masaţi uşor reflexele rinichilor. Pentru a combate febra, masaţi punctele aflate în legătură cu pituitara o dată la 30 de minute. Limitaţi-vă la aceste puncte şi nu le solicitaţi pe celelalte, pentru a evita acumularea toxinelor. Aveţi răbdare dacă simţiţi că vă scade energia, întrucît corpul, în înţelepciunea sa, orientează o bună parte din energie spre „curăţenia" pe care o face. Odihniţi-vă şi organismul vostru va căpăta o energie mai mare decît înainte.

Sinuzită

Cavităţile numite sinusuri se infectează adesea, antrenînd descărcări de mucus, ceea ce provoacă dureri de cap şi de gît. Reflexologia îşi va demonstra utilitatea şi în această privinţă, dar este bine să o combinaţi cu un regim mai puţin toxic. Renunţaţi la cafea, la ceai, la ciocolată, la băuturile gazoase, la zahăr. Înlocuiţi ceaiul, cafeaua şi băuturile gazoase cu infuzii de mentă, de portocal etc., ciocolata cu roşcove, iar zahărul cu miere. În plus, un adaos de vitamina C se dovedeşte de multe ori foarte util.

Punctele de masat sînt situate în special pe degetele de la picioare şi reprezintă reflexele sinusurilor. Veţi începe cu degetul mare şi îl veţi masa în întregime, acordînd o atenţie specială părţii sale centrale. Masaţi apoi toate celelalte degete, insistînd pe partea cărnoasă de la vîrf, precum şi la baza acestora; dacă problema este cronică, masaţi degetele de jur împrejur. Un punct de o importanţă specială este cel situat între al doilea şi al treilea deget, la baza acestora.

Răsucind, trăgînd sau „pocnind" degetele de la picioare obţinem o senzaţie de relaxare. Tehnica mea preferată este „mulgerea" degetelor; este suficient să vă gîndiţi la operaţia de mulgere a vacilor pentru a înţelege în ce constă ea.

Un aspect care **trebuie reţinut în mod obligatoriu**: valvula ileo-cecală este adesea cauza directă a sinuzitelor şi a multe alte tulburări ale căilor respiratorii superioare. Verificaţi aşadar starea acesteia (vezi capitolul X, figurile 33 şi 34).

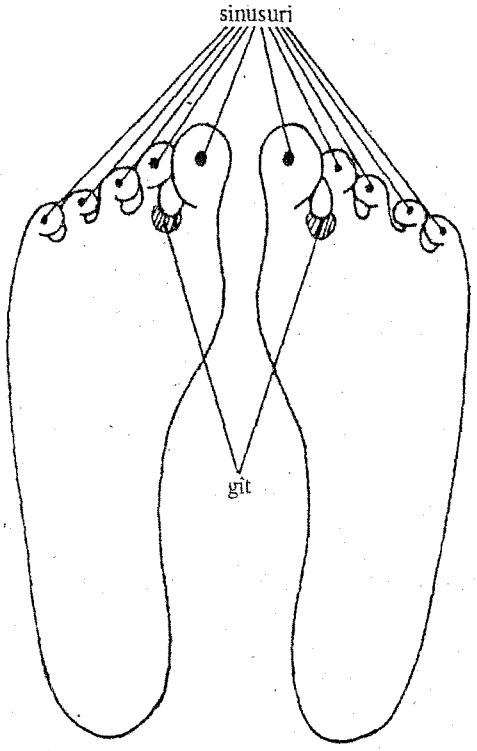


Figura 41

Alte puncte asupra cărora putem acţiona se găsesc la nivelul feţei. Apăsaţi, relaxaţi, apoi apăsaţi din nou aceste puncte; veţi obţine astfel descongestionarea sinusurilor (vezi figura 17, punctul 20).

Starea de rău nu va dispărea instantaneu, dar veţi simţi o îmbunătăţire. Perseveraţi cîteva luni la rînd, şi această situaţie neplăcută va fi de domeniul trecutului.

Epistaxis

Sîngerarea nazală poate avea diferite cauze. Acest fenomen poate fi povocat de o carenţă în vitamina C şi în bioflavonoide, avînd drept rezultat modificarea permeabilităţii capilarelor sangvine care irigă nasul; de asemenea, la originea acestei afecţiuni poate sta un şoc sau hipertensiunea arterială.

În acest caz, un prosop înmuiat în apă rece şi aşezat pe ceafă va face minuni.

Alergie

Alergia reacţionează la reflexologie în aproape toate cazurile ; prin urmare, recomand tuturor celor care sînt afectaţi de această problemă iritantă să citească cu atenţie rîndurile următoare.

O inflamaţie acută a nasului provoacă iritarea nervilor din această regiune şi diminuarea circulaţiei sangvine, ceea ce creează o presiune şi mai mare asupra mucoaselor nazale.

Un mare număr dintre persoanele care suferă de alergie au probleme cu nasul : deviaţie de sept, polipi etc. Consultaţi mai întîi un specialist pentru a rezolva această problemă şi abia apoi treceţi la masarea punctele reflexe.

Alergia se tratează ca şi sinuzita, masînd punctele reflexe situate pe degetele mari de la picioare. Dacă doriţi să opriţi interminabilele strănuturi care însoţesc alergia, apăsaţi cu degetul mare pe regiunea palatului, situată sub nas, în interiorul cavităţii bucale. Apăsaţi timp de 4-8 minute, apoi repetaţi operaţiunea de aproximativ 6 ori pe zi. Unul dintre prietenii mei foloseşte această metodă încă înainte de instalarea strănutului, ceea ce duce la calmarea reacţiei alergice.

De asemenea, puteţi reduce efectele acestei afecţiuni muşcînd buza superioară sau utilizînd o spatulă cu ajutorul căreia veţi presa de mai multe ori pe zi pe centrul limbii. În plus, se poate dovedi util să masaţi degetul mare şi arătătorul sau să atingeţi punctele feţei aşa cum se arată în figura 42 A.

La nivelul feţei, dilataţi nările folosind degetul mare şi arătătorul de la fiecare mînă. Astfel, nu numai că alergia se va atenua, dar toate problemele care afectează nasul se vor rezolva în bună măsură (vezi figura 42 B).

A B

Figura 42

Durere în gît

Atunci cînd aveţi o iritaţie în gît, aplicaţi reflexologia şi indispoziţia se va diminua. În caz de durere de gît, faringele este cel mai adesea inflamat. Faceţi gărgară de mai multe ori pe zi cu o soluţie antiseptică (apă cu sare sau soluţie din 40% oţet de cidru şi 60% apă), apoi acţionaţi asupra reflexelor gîtului, situate pe talpă.

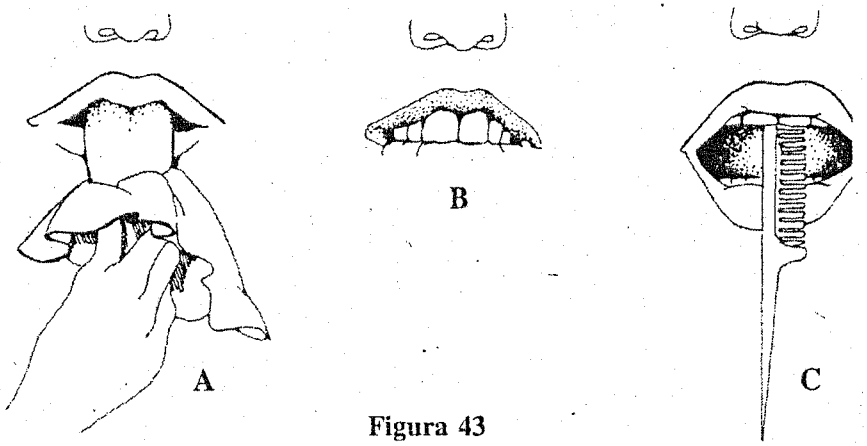
Întrucît gîtul leagă capul de corp, reflexele gîtului se vor găsi la baza degetului mare, acolo unde acesta se leagă de picior. Pentru că amigdalele se găsesc în gît, masajul va atinge şi reflexele acestora.

Dacă starea de rău este cauzată de o infecţie, masajul vă poate elibera de ea în 24 de ore, dar dacă problema persistă, treceţi la curăţarea organismului în interior, în parte cu ajutorul minunatei reflexologii, care repune în circulaţie deşeurile înmagazinate în ţesuturi, pentru ca organismul să le elimine.

Tuse

O tuse persistentă, ca aceea cauzată de răceală, de alergie etc., oboseşte foarte mult organismul. Aplicînd o presiune în anumite puncte, veţi obţine calmarea mult dorită.

Scoateţi limba, trageţi-o uşor spre bărbie şi ţineţi-o astfel două minute ; îndreptaţi apoi vîrful limbii spre bolta palatină, în partea anterioară a acesteia, şi ţineţi-l apăsat acolo timp de două minute. În yoga, această tehnică se numeşte ţinerea limbii.



A B C

Figura 43

Dacă tusea vă împiedică să scoateţi limba mai mult timp, apucaţi-o cu o batistă şi ţineţi-o 5 minute. Repetaţi de 5-6 ori pe zi, aşa cum se arată în figura 43 A.

În plus, puteţi să vă muşcaţi buza inferioară şi să o ţineţi astfel 5 minute. Această tehnică nu numai că linişeşte tusea, dar combate şi durerile din zonele frontale ale corpului (vezi figura 43 B).

Presiunea în interiorul cavităţii bucale se poate realiza cu ajutorul unui pieptene de metal sau cu coada unei linguri. Veţi stimula astfel zonele centrale şi frontale ale corpului, adică zonele 1, 2 şi 3, situate de ambele părţi ale corpului. Luaţi un pieptene şi, timp de două minute, apăsaţi cu el zona centrală, alte două minute în stînga şi, în fine, încă două minute în dreapta (vezi figura 43 C).

În afară de tuse, această tehnică vă va fi de folos în vindecarea tulburărilor gastrice şi a durerilor abdominale.

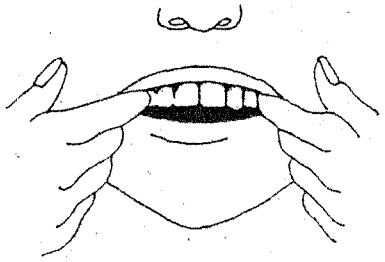


Figura 44

O altă metodă ar fi să apucaţi colţurile gurii cu arătătoarele şi să trageţi în lateral. Tusea şi durerea de gît vor ceda.

De asemenea, o apăsare pe nas şi deasupra buzei superioare cu ajutorul unui deget sau al unui instrument pune capăt unui acces de tuse încă de la început. În acest fel puteţi opri şi epistaxisul.

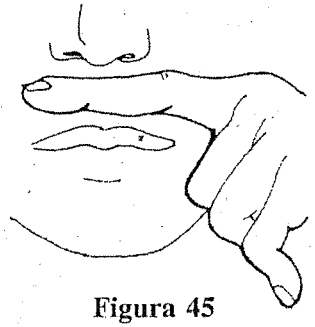


Figura 45

Laringită şi faringită

Inflamaţia laringelui provoacă adesea răguşeală şi chiar pierderea vocii, situaţie pe care reflexologia o poate remedia.

Apucaţi-vă limba cu o batistă cu delicateţe, dar în mod hotărît şi trageţi de ea în toate direcţiile. Actorii, cîntăreţii şi profesorii, precum şi alte categorii profesionale care îşi folosesc mult vocea ar trebui să apeleze la această tehnică care combate congestia gîtului şi eliberează vocea.

Aplicaţi de asemenea o presiune pe degetul mare, pe arătător şi pe degetul mijlociu de la fieare mînă şi masaţi regiunea reflexă a gîtului, situată la baza degetului mare de la picior. Faringita se tratează în acelaşi fel.

Astm

Astmul este o boală cunoscută de multă vreme şi strîns legată de starea emoţională a individului. Această afecţiune a bronhiilor se caracterizează prin dificultăţi respiratorii, prin tuse şi o senzaţie de constricţie şi sufocare.

Cauze variate pot sta la originea astmului: alergii la polen, la praf sau la blană, alergii alimentare, carenţe vitaminice (în special vitaminele B şi C), precum şi instabilitatea emoţională.

Persoanele care suferă de astm trebuie să se adreseze unor medici specialişti, pentru a-şi verifica dinţii, gîtul şi faringele, întrucît aceste organe pot declanşa unele crize de astm, care vor dispărea de îndată ce circumstanţele favorizante vor fi înlăturate.

O dată în plus, cavitatea bucală oferă cel mai bun spaţiu de acţiune pentru masaj. Pionierii reflexologiei au consemnat rezultatele fantastice care se obţin în tratamentul astmului prin exercitarea unei presiuni asupra limbii cu ajutorul unei tije în jurul căreia înfăşurăm un tampon de vată. Apăsaţi aproape de baza limbii, pe palat, timp de circa 5 minute. Practicienii menţionaţi au verificat de asemenea efectul pozitiv al presiunii exercitate cu ajutorul unei spatule pe zonele 1, 2 şi 3 ale limbii. În ceea ce-l priveşte, pacientul trebuia să-şi muşte limba timp de 5 minute, de cel puţin 4 ori pe zi.

Căutaţi reflexele plămînilor şi ale bronhiilor pe fiecare picior, cu puţin mai jos de baza degetelor, sub reflexele ochilor şi ale urechilor.

Pentru că plămînii şi bronhiile ocupă un spaţiu considerabil în cutia toracică, reflexele lor acoperă o mare suprafaţă. Poziţia ideală pentru masaj: ţineţi-vă piciorul drept cu mîna stîngă pe genunchiul drept şi masaţi cu degetele de la mîna dreaptă. Pentru reflexele plămînilor, ideală este o mişcare circulară; prin masarea punctelor corespunzătoare plămînilor, veţi

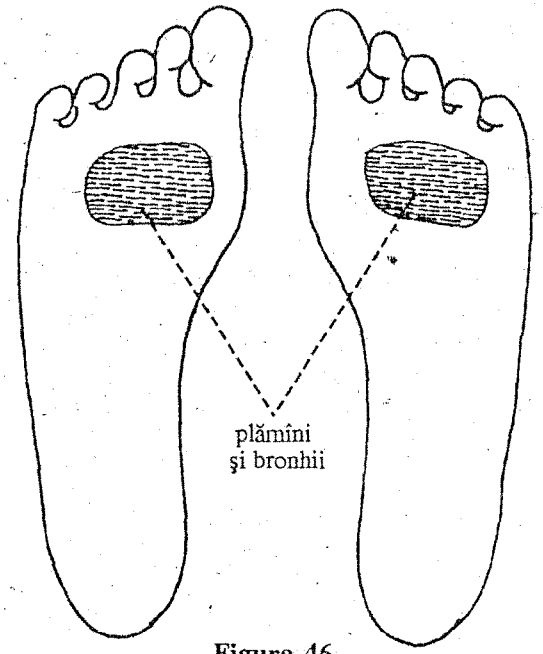


Figura 46

acoperi în bună parte şi bronhiile. Din moment ce bronhiile se situează în interiorul plămînilor, este logic că masarea punctelor reflexe ale acestora trebuie să fie foarte puternică pentru a le atinge. O atingere uşoară nu va ajunge la punctele sensibile. Şi în caz de bronşită se recomandă masarea aceloraşi puncte reflexe.

Masarea reflexelor glandelor suprarenale se dovedeşte a fi foarte utilă în tratamentul astmului. Într-adevăr, suprarenalele produc adrenalină, care acţionează direct asupra calibrului bronhiilor. Emoţiile joacă şi ele un rol important în secreţia de adrenalină, prin urmare astmaticii trebuie să aibă grijă de stabilitatea lor emoţională. Se pare că suprarenalele sînt întotdeauna implicate în această problemă (vezi figura 20).

Emfizem

Emfizemul pulmonar se caracterizează prin dilatarea permanentă şi excesivă a alveolelor, însoţită de pierderea elasticităţii plămînilor. Simptomele acestei afecţiuni sînt tusea cronică cu dispnee de efort, cianoza şi umflarea toracelui.

Vitamina E şi reflexologia fac adesea minuni în tratarea emfizemului. Veţi masa punctele reflexe ale plămînilor şi ale bronhiilor, aşa cum se arată la punctul precedent.

În plus, faceţi exerciţii de respiraţie profundă, care duc la creşterea capacităţii respiratorii, atît de importantă pentru fiecare şi cu atît mai mult pentru bolnavii de emfizem. *Prana* sau energia vitală se găseşte în toate şi pretutindeni şi este la îndemîna oricui. Ea reprezintă forţa vitală care ţine astrele în echilibru şi asigură coeziunea atomilor corpului vostru. Este esenţa forţei şi a energiei. Scopul vital al respiraţiei este acela de a aduce în organism acest fluid vital, *prana*, care se află în apă, în soare, în hrană şi în aer. Dacă îl căutaţi în mod conştient, îl veţi găsi cu prisosinţă.

Iată de ce vă sfătuiesc să intraţi într-un grup în care puteţi să practicaţi yoga sau cel puţin să vă însuşiţi o bună tehnică de respiraţie profundă.

Atunci cînd plămînii se umplu la maximum, cutia toracică apasă pe diafragmă, iar aceasta exercită o acţiune asupra sistemului nervos simpatic.

Reţineţi că, din punct de vedere fiziologic, cei doi nervi pneumogastrici (nervi care moderează bătăile inimii) se sprijină pe bronhiile principale ale arborelui respirator şi, prin aceasta, permit controlarea bătăilor cardiace prea rapide care pot apărea în cazul unor respiraţii profunde şi complete.

XIII
REFLEXOLOGIA ŞI SISTEMUL LIMFATIC

Descrierea sistemului limfatic

Limfa este un lichid transparent, uşor gălbui, cu reacţie alcalină. Ea pleacă din sînge şi se întoarce în sînge prin aparatul limfatic, aflat în legătură cu aparatul circulator sangvin. Limfa este alcătuită din plasmă sangvină şi globule albe, în majoritatea lor limfocite care intră în sînge la nivelul capilarelor sangvine, şi scaldă celulele corpului sub numele de lichid interstiţial. Limfa conţine mai multă uree şi materie proteică decît plasma.

Lichidul interstiţial este reluat de capilarele limfatice, pe al căror traiect se găsesc formaţiuni ovalare numite ganglioni limfatici. Circulaţia limfei prin vasele limfatice se face foarte lent.

Pereţii vaselor limfatice sînt mult mai subţiri şi mai permeabili decît cei ai capiarelor sâgvine.

Limfa readuce în sînge substanţe hrănitoare, în primul rînd proteine; ea drenează substanţele toxice spre ganglionii limfatici şi, la nivelul vaselor limfatice adominale, permite absorbţia grăsimilor ingerate.

Ganglionii limfatici filtrează substanţele toxice rezultate din inflamaţii sau din leziuni maligne şi produc limfocite pe care le eliberează în sînge pentru a asigura imunitatea. O mare cantitate de ganglioni se situează la nivelul gîtului, protejînd amigdalele şi gîtul de eventuale infecţii. Un alt număr important de ganglioni se găsesc în zona axilară şi în zona inghinală şi protejează extremităţile : mîinile şi picioarele.

Sistemul limfatic se dovedeşte a fi esenţial în lupta contra bacteriilor care invadează sîngele; aici, ele sînt filtrate şi digerate de globulele albe. Vasele limfatice ajung în tot corpul, cu excepţia creierului şi a măduvei spinării. Este de notat că sistemul limfatic joacă un anumit rol în proliferarea celulelor canceroase de la un organ la altul.

Trei organe se află în legătură cu sistemul limfatic : splina, amigdalele şi timusul.

Splina

În capitolul dedicat sistemului cardio-vascular am discutat despre splină ca despre un rezervor important de globule roşii. Acum o vom aborda sub aspectul influenţei sale asupra sistemului limfatic. Splina este cea mai mare masă de ţesut limfatic din corp şi, proporţional cu mărimea sa, primeşte cea mai mare cantitate de sînge dintre organele corpului.

Ea produce limfocite şi anticorpi; prin aceasta, joacă un rol foarte important în apărarea corpului împotriva microorganismelor. Prin urmare, sănătatea splinei trebuie întreţinută prin masarea celor mai potrivite puncte reflexe.

Din moment ce splina este situată în partea stîngă a corpului, mai exact sub inimă, reflexele sale se găsesc pe talpa piciorului stîng, în zona 4, sub reflexele inimii. De obicei, un masaj al reflexelor inimii acoperă şi reflexele splinei.

Amigdalele

Amigdelele formează un inel de ţesut limfatic la intrarea în canalul alimentar şi în căile respiratorii şi au rolul de a împiedica invazia bacteriilor. Una dintre perechile de organe care formează amigdalele o reprezintă vegetaţiile adenoide; acestea sînt situate la intrarea în rino-faringe.

Amigdalele formează o barieră de protecţie pentru cavitatea bucală, gît, laringe, trahee şi plămîni, participînd şi la apărarea generală a corpului prin producerea unor substanţe nocive pentru bacterii.

Timusul

Timusul este un organ care participă la apărarea corpului, dar acţiunea sa este insuficient cunoscută de către oamenii de ştiinţă. Se pare totuşi că el produce noi limfocite care reacţionează contra noilor antigene. Pentru o descriere completă, recitiţi capitolul referitor la glandele endocrine.

Indicaţii de masaj pentru sistemul limfatic

Amigdalită

Puteţi trata o amigdaltă rebelă făcînd gargară cu o soluţie slabă de oţet de cidru şi apă, o dată la 15 minute, timp de 24 de ore.

Inflamarea cronică a amigdalelor provoacă o hipertrofiere – foarte dureroasă, de altminteri – a acestui ţesut. Această afecţiune este cauzată de o intoxicaţie generală a corpului, o alimentaţie bogată în zaharuri şi în amidon şi săracă în fructe şi legume. Schimbaţi-vă alimentaţia, suplimentaţi vitaminele A, C şi D şi, avînd în vedere că amigdalele se grupează în zona gîtului, masaţi zonele reflexe ale acestuia. Mašaţi de jur împrejurul degetelor mari de la picioare. Poziţia punctelor care trebuie masate variază în funcţie de partea de gît care suferă cel mai tare din cauza congestiei. Masajul va dura două minute şi se va repeta de trei ori pe săptămînă pînă la dispariţia durerii.

Nu se recomandă să vă operaţi de amigdale înainte de a încerca reflexologia şi de a adopta cel mai potrivit regim alimentar. Un celebru reflexolog american, care apelează de 23 de ani la această tehnică pentru pacienţii săi, afirmă că nu a întîlnit nici un caz de amigdalită pe care reflexologia să nu-l fi rezolvat. (47)

Infecţii

Sîntem asaltaţi din toate părţile de bacterii şi virusuri, dar sistemul limfatic lucrează fără încetare, de cele mai multe ori chiar fără să ne dăm seama, pentru păstrarea echilibrului nostru intern. Cîteodată însă sarcina devine zdrobitoare, armata de apărători cedează pe anumite fronturi şi atunci apare infecţia.

Dacă doriţi să stimulaţi eficacitatea sistemului vostru limfatic, masaţi cu putere în jurul gleznelor, pe partea superioară a labei piciorului şi notaţi rezultatele care apar.

XIV
REFLEXOLOGIA ŞI SIMŢURILE

Reflexologia şi vederea

Ochii sînt nişte organe de o complexitate nemaipomenită. În formă de sfere bombate înainte, globii oculari sînt alcătuiţi din mai multe membrane care delimitează o cavitate ce conţine o serie de medii transparente. Cele trei membrane sînt sclerotica, coroida şi retina. Sclerotica are o funcţie de protecţie a ochiului, pe ea inserîndu-se şi musculatura ochiului ; în partea anterioară, ea este transparentă şi se numeşte cornee. Coroida este o tunică vasculară ; ea formează irisul şi retina, care acţionează ca o membrană nervoasă.

Ochiul este cea mai minunată cameră de luat vederi, fiind mereu gata să fotografieze ; el se adaptează automat şi oferă o senzaţie vizuală produsă în 1/20-1/40 dintr-o secundă.

Globul ocular reprezintă camera neagră a unui aparat al cărui ecran (sau placă sensibilă) este stratul de celule cu conuri şi bastonaşe de pe retină ; obiectivul aparatului este constituit din ansamblul mediilor transparente, iar irisul care reglează intensitatea luminii prin contracţie sau dilatare reprezintă diafragma.

Numeroasele glande anexe care protejează ochiul ne dau măsura importanţei acestuia : mai întîi orbita, sprîncenele care deviază transpiraţia frunţii, pleoapele care se închid la fiecare 10-12 secunde (ochii fiind închişi astfel cîte o jumătate de oră pe zi), glandele lacrimale care umectează ochiul şi genele care filtrează lumina şi opresc praful să intre în ochi. Gîndiţi-vă că o mare cantitate dintre senzaţii provin din ochi.

Întrucît ochiul se compune din mai multe părţi, este de la sine înţeles că el este sediul a numeroase probleme, pe care reflexologia le poate elimina sau atenua.

Afecţiuni ale vederii

Urcior, conjunctivită, diverse inflamaţii

Urciorul se defineşte ca inflamaţia uneia sau a mai multe glande sebacee ale pleoapei. Pentru a trata această afecţiune, acţionaţi asupra reflexelor ochiului, situate pe talpă, între al doilea şi al treilea deget de la picior, în locul unde acestea se ataşează de laba piciorului. Vă amintesc că piciorul stîng corespunde organelor de pe partea stîngă a corpului şi se află în legătură cu ochiul stîng, iar piciorul drept corespunde organelor de pe partea dreaptă a corpului.

Pentru a identifica zona reflexă a ochiului, reţineţi poziţia indicată în figura 47.

Apucaţi prin exterior piciorul cu mîna dreaptă, degetul mare atingînd zona în care degetele de la picioare se prind de laba piciorului. Pregătiţi-vă să masaţi între baza celui de-al doilea şi a celui de-al treilea deget şi în jurul acestor zone. Puneţi palma mîinii stîngi sub planta piciorului şi celelalte degete pe picior, pentru a-i conferi stabilitate.

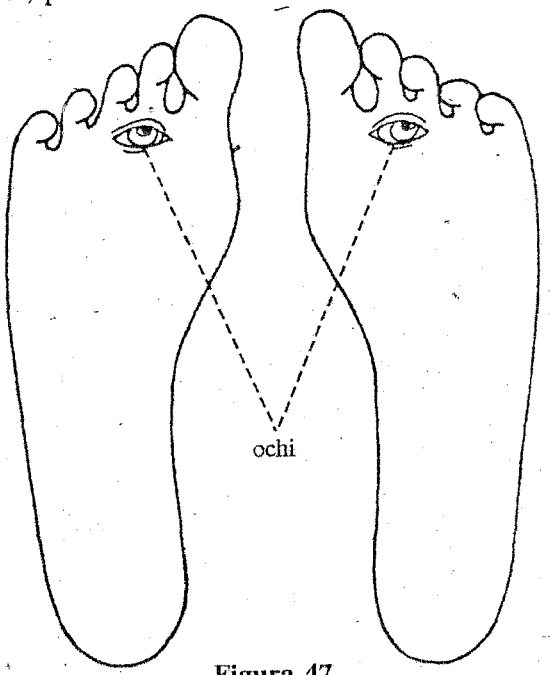


Figura 47

De asemenea, puteţi exercita o presiune asupra primei articulaţii a degetului al doilea şi al treilea de la mîna corespunzătoare ochiului avut în vedere. Tratarea urciorului este adesea încheiată după 1-2 şedinţe, dar în alte condiţii de inflamaţie a membranelor oculare pot fi necesare o serie de tratamente de 5-10 minute, de cîte 3 ori pe săptămînă, şi aceasta timp de mai multe săptămîni.

Pentru orice problemă care afectează ochii, este bine să verificaţi starea de sănătate a rinichilor ; atunci cînd funcţionarea acestora este perturbată, ochii sînt direct afectaţi (vezi reflexele rinichilor în capitolul următor).

Conjunctivita este inflamaţia conjunctivei (membrana ochiului şi a pleoapelor). Ea se corectează în acelaşi fel ca şi urciorul, şi de altminteri în acelaşi fel se tratează orice afecţiune a ochilor. Totuşi, vreau să insist asupra importanţei pe care o reprezintă verificarea stării dentiţiei, întrucît o inflamaţie cronică a ochilor are adesea drept cauză o infecţie localizată la rădăcina caninilor.

În plus, este de la sine înţeles că trebuie să evitaţi să vă otrăviţi cu cafea, ceai, alcool, tutun şi cu alimente rafinate, dintre care zahărul alb şi făina albă.

Ochi obosiţi

Strîngeţi puternic prima articulaţie a celui de-al doilea şi a celui de-al treilea deget timp de 5 minute şi veţi simţi cum tensiunea intraoculară slăbeşte.

Oboseala ochilor depinde foarte mult de sistemul nervos. Oferindu-i acestuia destinderea necesară, reflexologia vă dă o foarte plăcută senzaţie de bine. Dacă nu credeţi, înainte de a hotărî valoarea procedeului încercaţi efectele acestei destinderi.

Glaucom

Glaucomul – considerat o afecţiune foarte gravă întrucît poate conduce la cecitate – se poate trata prin reflexologie. Glaucomul este însoţit de o excesivă acumulare de lichid, care apasă membranele delicate ale ochiului, ducînd la întărirea globului ocular.

Pentru a ajuta ochii să-şi recapete condiţia primară, masaţi punctele indicate pentru afecţiunile de vedere. Şi apelaţi neapărat la un medic specialist.

Cataractă

O dată cu vîrsta, cristalinul are tendinţa să se opacizeze, ceea ce duce la cecitate parţială sau totală. Situaţia descrisă poartă numele de cataractă senilă. Se întîmplă însă ca de la naştere copiii să fie afectaţi de cataractă. Chiar diabeticii sînt atinşi de această problemă.

Cataractele sînt cauzate adeseq de deficienţe în vitaminele A, B (mai ales B2 şi B5), C şi E, precum şi de o lipsă de proteine. Îmi amintesc că, la vîrsta de 80 de ani, după o operaţie de cataractă, bunica a hotărît să ia vitaminele A şi B2, pentru a evita operaţia la celălalt ochi, programată şase luni mai tîrziu. Am asistat la un adevărat miracol; şase luni mai tîrziu, medicul specialist i-a spus: „Nu este nevoie de operaţie, nu mai aveţi cataractă".

Acest eveniment reprezintă pentru mine prima dovadă a Atotputerniciei, petru care vîrsta şi gravitatea problemelor nu contează. Astăzi susţin cu profundă convingere că nu există probleme fără rezolvare. Vă invit să primiţi în sufletul vostru speranţa în însănătoşire şi să nu acceptaţi să primiţi ca pe nişte sentinţe bolile cronice şi incurabile, întrucît corpul vostru încearcă mereu să armonizeze toate operaţiile biologice care au loc în interiorul său, scopul utim fiind sănătatea perfectă.

Adăugaţi o nutriţie echilibrată reflexologiei şi este posibil înregistraţi regresul şi chiar vindecarea cataractelor. Masaţi zona ochilor, în acelaşi fel ca pentru alte probleme vizuale. Reluaţi masajele de trei ori pe săptămînă, mai multe luni.

Alte probleme ale ochilor

Dificultăţile de acomodare la vederea noctură se asociază adesea cu o carenţă de vitamina A (necesară pentru hrănirea celulelor cu bastonaşe, colorate în roz de un pigment numit purpură retiniană). Irisul, cercul colorat al ochiului, care se contractă şi se dilată pentru a lăsa să treacă o cantitate potrivită de lumină, este legat, la rîndu-i, de vederea nocturnă; o altă cauză a apariţiei acestui fel de probleme este fumatul.

Căutaţi cauza şi aplicaţi masajul în punctul potrivit, aşa cum se recomandă la subcapitolele precedente, de 3 ori pe săptămînă, timp de 10 minute; în scurt timp, veţi înregistra schimbări surprinzătoare.

Ochii sînt de multe ori injectaţi. De obicei, este o problemă legată de excesul de alcool sau de o carenţă vitaminică (mai ales în vitaminele B). Morcovii, drojdia de bere, ficatul, seminţele de floarea-soarelui şi germenii de grîu sînt foarte bune pentru ochi, dat fiind conţinutul lor bogat în vitaminele A şi B. Echilibraţi-vă alimentaţia şi masaţi reflexele ochilor.

Dacă musculatura ochilor este slabă, pentru a reda muşchilor energia, masaţi zonele reflexe situate pe picioare şi pe mîini şi consultaţi un oculist care vă va recomanda o serie de exerciţii indispensabile pentru corectarea acestei probleme.

Reflexologia şi auzul

Urechea este un organ complex, avînd un rol fundamental în perceperea sunetelor. Ea are trei părţi. Urechea externă, care cuprinde pavilionul şi conductul auditiv extern, joacă rolul de captare şi transmitere a sunetelor. A doua zonă este urechea medie, care cuprinde trompa lui Eustachio, timpanul şi un lanţ articulat de trei oscioare: ciocanul, nicovala şi scăriţa. Această zonă joacă rolul de transmitere, precum şi acela de echilibrare a presiunii atmosferice externe cu cea internă, graţie trompei lui Eustachio. A treia zonă se numeşte urechea internă şi cuprinde un labirint osos care conţine labirintul membranos (în care se găseşte un lichid numit endolimfă). Această ultimă zonă a urechii joacă un rol important atît în auz, cît şi în menţinerea echilibrului corporal.

Urechea umană are o gamă de percepţii care se întinde între 16 şi 16.000 cicli/secundă. Observaţi că urechea unei persoane care nu este muzician „sare" direct de la 2.000 la 4.000 de cicli. Tot astfel, percepţia culorilor ajunge de la multitudinea de nuanţe de galben la diversitatea gamei de albastru. De altfel, există o corespondenţă aproape perfectă între distribuţia frecvenţelor sonore şi cea a culorilor prismei.

Alfred Tomatis, reputat specialist în probleme de auz, afirmă că sunetele şi culorile se situează la anumite niveluri ale corpului unde se suprapun, un sunet sugerînd o culoare şi invers. Aceste niveluri corporale sînt *chakre*, porţi de intrare a energiei cosmice care se răspîndeşte în corpul omenesc. (48)

Să urmărim împreună schema corespondenţelor între sunete şi culori, aşa cum a gîndit-o Tomatis (vezi figura 48).

Tomatis apelează la reprezentarea sonoră a *chakrelor* aşa cum ne învaţă yoghinii indieni; metoda constă în pronunţarea unor silabe terminate în *am*, mai mult sau mai puţin sonorizate de una sau mai multe consoane iniţiale: Lam, Vam, Ram, Yam, Ham (care este celebrul *Aum* reprezentînd sunetul universului în vibraţie) şi Xham, seria completîndu-se cu o silabă de nepronunţat care îi este – sau nu îi este – dată individului aflat în căutarea comuniunii cu infinitul.

Fapt foarte important, cele şapte *chakre* majore se află în legătură cu cele şapte glande endocrine. Masajul reflex, una dintre puţinele tehnici

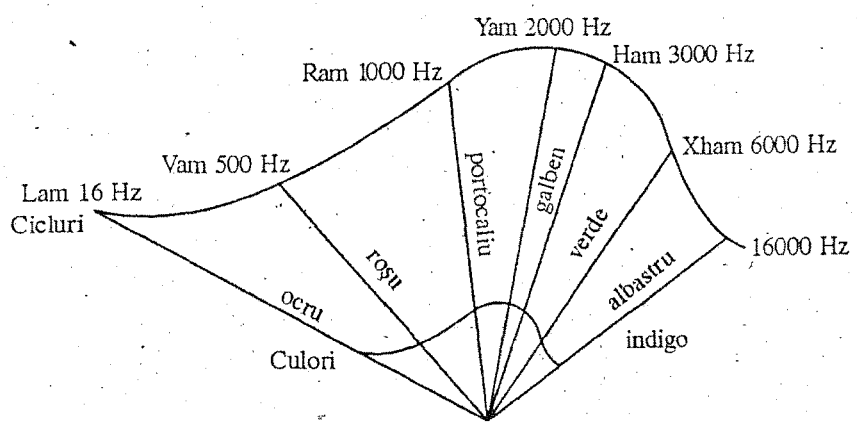


Figura 48

care ne permit să stimulăm sau să calmăm sistemul endocrin, ne permite să acţionăm şi asupra a ceea ce ezoterismul numeşte aură.

Urechea are o importanţă primordială în planul încărcării corticale; altfel spus, analizatorul auditiv îndeplineşte funcţia de dinam. El furnizează energia necesară alimentării creierului. Sunetele grave acţionează asupra corpului fără a-l încărca, în timp ce acutele stimulează cortexul, permiţîndu-i să gîndească.

Astfel, un creier bogat în potenţial neuronic îşi va utiliza mai bine funcţiile *reflexive*, creativitatea sa va fi sporită, iar activitatea esenţială indusă de dinamica gîndirii va spori. De fapt, Tomatis afirmă că funcţia primordială a urechii este aceea de a asigura încărcarea corticală cu potenţial nervos, funcţia auditivă fiind cu totul secundară.

Afecţiuni ale urechilor

Surditate

Cea mai tragică problemă auditivă este fără îndoială surditatea. Ea poate fi cauzată de o problemă legată de măselele de minte (în toate problemele de audiţie este foarte important să verificaţi starea în care se află măselele de minte), de catar, de otoscleroză (durificarea membranelor urechii interne) sau de ceara întărită din interiorul urechii.

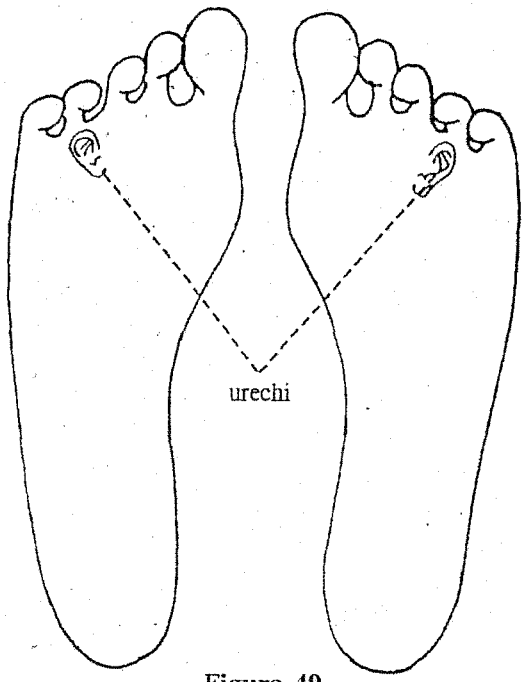


Figura 49

Dacă surditatea este provocată de ceara întărită sau de o măsea de minte bolnavă, consultaţi un specialist. În orice alt caz de surditate, apelaţi la reflexologie. Mai multe zone reflexe ale urechii se pot dovedi importante. O preţioasă zonă reflexă este aceea situată pe talpă, între al treilea şi al patrulea deget, precum şi între al patrulea şi al cincilea deget.

Ţineţi piciorul în aceeaşi poziţie ca pentru masajul reflexelor ochiului şi nu uitaţi că piciorul stîng corespunde urechii stîngi, iar piciorul drept, urechii drepte.

O altă tehnică eficientă constă în a masa articulaţiile celui de-al treilea, al patrulea şi al cincilea deget sau în a aplica un cîrlig de rufe pe inelar timp de 10 minute.

Unele cazuri de surditate au fost vindecate apăsînd dinţii unui pieptene pe vîrful degetelor timp de 5 minute sau presînd cu degetul mare pe bolta palatină timp de 5 minute, apoi sub limbă alte 5 minute (vezi figura 50).

O altă tehnică recomandată de pionierii reflexologiei constă în a plasa un tampon în spaţiul dintre ultima măsea şi maxilarul superior şi în a-l strînge foarte puternic. Repetaţi de două-trei ori pe zi, timp de 5 minute. O bucată de cauciuc sau de gumă de şters poate înlocui foarte bine tamponul.

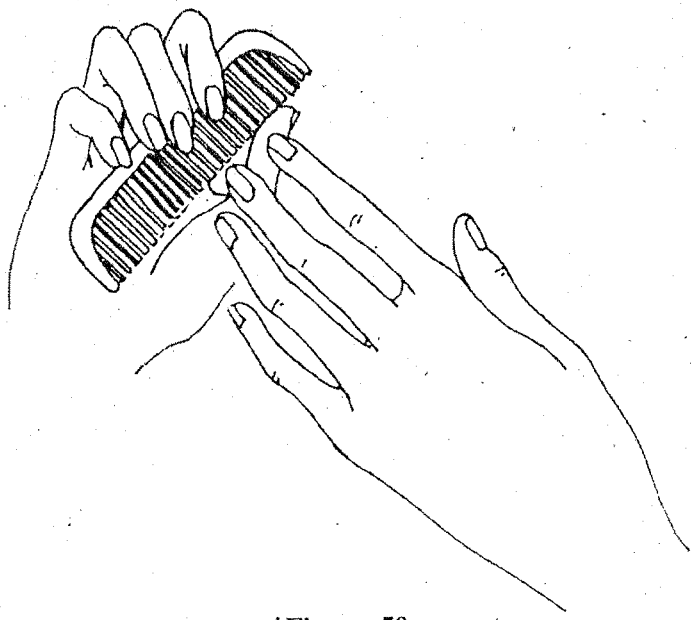


Figura 50

O altă zonă reflexă interesantă este localizată pe limbă. Scoateţi limba de aproximativ 12 centimetri şi strîngeţi-o între dinţi timp de 10 minute. Reluaţi exerciţiul de 3 ori pe zi în caz de probleme acute şi de 3 ori pe săptămînă în alte situaţii.

Dureri de urechi

Adulţii şi copiii pot scăpa de durerea de urechi masînd zonele reflexe ale acestora, care se află pe talpă (vezi punctul precedent). Uneori se dovedeşte util să aplicaţi un cîrlig de rufe pe inelar, precum şi să trageţi în jos şi înspre înainte de lobul urechii.

Urechi înfundate

Această problemă poate fi cauzată de acumularea de ceară, de perforarea membranei timpanului, de lichidul din urechea medie sau de starea proastă a măselelor de minte.

Notaţi că zona reflexă a dinţilor se găseşte în aceeaşi regiune ca şi cea a urechilor.

Reflexologia şi mirosul

Zona olfactivă se situează în partea superioară a foselor nazale, partea inferioară fiind rezervată respiraţiei. Zona olfactivă, de culoare gălbuie, este formată din celule glandulare care secretă mucus şi celule nervoase numite olfactive.

Percepem un miros atunci cînd un element este gazos sau solubil în mucusul nazal, fiind antrenat în zona ofactivă printr-un curent de aer de o intensitate suficientă (de unde şi tendinţa de a adulmeca), cu condiţia ca mucoasa nazală să nu fie nici prea uscată, nici prea umedă.

Rolul simţului olfactiv este acela de a căuta şi a alege alimentele, precum şi de a stimula sucurile gastrice acţionînd asupra psihicului.

Identificarea olfactivă se efectuează la nivel molecular ; mirosul propriu moleculei pare a veni din corespondenţa dintre forma sa şi configuraţia zonei celulare care o receptează. Concentraţia moleculară minimă care poate fi percepută se dovedeşte a fi extrem de slabă : substanţele cele mai mirositoare, chiar diluate de aproximativ un miliard de ori, pot fi percepute de analizatorul olfactiv. Cîinelui îi este suficientă o concentraţie de un milion de ori mai mică decît cea percepută de om, adică 10^{15} faţă de 10^{9}. (49)

Impresionante aceste cifre care ne readuc în minte minunata realitate a organismului uman. Am făcut apel la cifre pe tot parcursul cărţii, întrucît Numerele au început să joace un rol foarte important în modul în care eu înţeleg universul. Filozoful şi matematicianul grec Pitagora afirma, cu cinci secole înainte de Iisus Hristos, că elementele numerelor sînt elementele lucrurilor. El spunea : „Numărul este cordonul ombilical care leagă Cunoaşterea de Realizare. Numărul constituie veriga care leagă Verbul, Inteligenţa în mişcare, de Manifestare – reflecţia acesteia. Verbul este vibraţie, ritm, frecvenţă şi, prin aceasta, cine zice vibraţie zice ritm şi frecvenţă şi zice Număr".

Pierderea simţului olfactiv este cauzată de cele mai multe ori de un aport insuficient de energie nervoasă la nivelul celulelor olfactive ale nasului, de o carenţă de zinc, de fumul de ţigară, de răceală şi de alergii. Încercaţi să găsiţi adevărata cauză şi masaţi regiunea reflexă a nasului, aşa cum se arată în figurile 13 şi 14.

Reflexologia şi gustul

Limba, organ musculos fixat în partea posterioară a cavităţii bucale, este acoperită de o mucoasă care conţine papilele gustative. Limba joacă un rol important în perceperea gustului şi în fonaţiune. Ea discerne patru gusturi principale: dulce, sărat, acru şi amar, graţie papilelor sale fungiforme, filiforme, caliciforme şi coroliforme. Sensibilitatea gustativă este stimulată de orice corp solubil în salivă, cu condiţia să fie într-o concentraţie suficientă.

Limba indică starea de sănătate a corpului: o limbă normală este de culoare roz, curată, de mărime potrivită şi fără urme pe margini care să indice faptul că dinţii ar fi afectat-o în vreun fel. Papilele gustative trebuie să fie uniforme şi să acopere toată faţa limbii, precum şi lateralele ei.

Dacă limba vă este decolorată, acoperită de resturi, uscată şi crăpată, corpul vostru prezintă de bună seamă unele dereglări. Celebra nutriţionistă americană Adelle Davis afirmă în una dintre lucrările sale că, atunci cînd se înregistrează o carenţă de vitamine B, limba indică primele schimbări care se produc în organism. (50) Şi autoarea merge pînă acolo încît asociază vitamină B cu o anumită culoare sau cu o formă precisă a limbii.

Fără să vă mai străduiţi să aflaţi ce carenţă vitaminică aveţi, mizaţi pe ansamblul vitaminelor din grupul B, introducînd în alimentaţia voastră obişnuită germeni de grîu, drojdie de bere sau ficat.

Nu aşteptaţi pînă cînd o limbă „în relief", adică atît de crăpată încît sugerează relieful unei regiuni, vă va indica o carenţă vitaminică severă. Gusturile foarte intense slăbesc simţul gustativ, la acestea adăugîndu-se alcoolul şi carenţa de zinc. Mirosul şi gustul sînt strîns legate; astfel, o răceală sau o alergie acţionează deopotrivă asupra gustului şi asupra mirosului.

Fapt surprinzător, anumite plante cunoscute datorită gustului lor delicios (cum ar fi menta) pur şi simplu nu au nici un gust, dar dau această impresie din cauza mirosului lor puternic.

Identificaţi adevărata cauză a diminuării percepţiei gustative şi, dacă această problemă rezultă înainte de toate din cantitatea insuficientă de energie furnizată nervului limbii, utilizaţi reflexologia. Masaţi zona reflexă a gîtului situată pe degetele mari de la picioare şi veţi stimula astfel şi regiunea limbii.

Reflexologia şi pipăitul

Pielea este un organ suplu, elastic şi impermeabil. Grosimea sa variază în funcţie de regiunea corpului la care ne raportăm; mai groasă la extremităţi (palmă, planta piciorului, craniu), ea se subţiază la încheietura mîinii, la glezne şi la pliurile de flexiune. Pielea abia depăşeşte 0,5 mm grosime pe pleoape, pe cînd în zona călcîiului ea atinge 3 mm. Coloritul pielii este diferit, în funcţie de calitatea sîngelui care circulă prin regiunile profunde şi de cantitatea de pigmenţi pe care o conţine. Suprafaţa ei este lubrifiată, în scopul de a o impermeabiliza şi de a-i asigura supleţea.

Pielea are două părţi, epiderma şi derma, care îndeplinesc multiple funcţii.

Epiderma

Epiderma se situează la suprafaţă, nu conţine vase de sînge şi are trei straturi: un strat profund, avînd funcţia de a recupera zonele uzate şi de a repara rănile; un strat superficial, numit *strat cornos*, care asigură impermeabilitatea; un strat bazal, care conţine pigmenţii pielii.

Derma

Derma comportă un strat superior subţire, foarte bogat în vase de sînge, un strat mediu, reprezentînd 4/5 din dermă şi conţinînd multe celule conjunctive şi un strat inferior, alcătuit din celule adipoase.

Funcţiile pielii

Pielea protejează corpul împotriva agenţilor mecanici (şocuri), împotriva zgîrieturilor, împotriva pătrunderii microbilor, împotriva căldurii şi a frigului. Ea secretă transpiraţia, care este comparabilă cu urina diluată; am putea chiar să o numim al treilea rinichi, întrucît poate produce un litru de transpiraţie pe zi, operînd astfel reglarea termică, eliminînd substanţele dăunătoare din organism şi umezindu-se.

De asemenea, pielea joacă rolul de absorbant al razelor ultraviolete, care pigmentează pielea şi transformă colesterolul în vitamina D. Ea mai are şi un rol senzorial, fiind receptorul senzaţiilor tactile, termice şi dureroase.

Pielea este acidă pe suprafeţele netede şi alcalină în pliuri (zona axilară, zona inghinală, scrot, spaţiile dintre degetele de la picioare).

Anexele pielii

Anexele pielii joacă un rol foarte important. Acestea sînt:

- **glandele sudoripare** care produc transpiraţia; ele sînt în număr de două-trei milioane şi abundă în special în zona mîinilor, a picioarelor, a subsuorilor şi a frunţii;
- **glandele sebacee**, situate la nivelul epidermei şi secretînd sebum-ul care are rolul de a impermeabiliza pielea;
- **glandele mamare**, situate la nivelul epidermei şi secretînd laptele; aceste glande caracterizează marea familie a mamiferelor;
- **părul**, alcătuit din producţii cornoase epidermice; fiecare fir de păr are o rădăcină în formă de bulb înfiptă în piele şi adăpostind o papilă dermică.
  Un indiciu important al vitalităţii unui individ este legat de pilozitate. Oamenii cei mai păroşi se dovedesc a fi aproape întotdeauna şi cei mai viguroşi. În lumea animală, coama leului, penele mai lungi şi mai colorate ale cocoşilor şi ale unui foarte mare număr de păsări mascul reprezintă confirmarea semnificaţiei de exuberanţă vitală şi de vigoare dată de dezvoltarea părului şi a penelor. La om, craniul, sprîncenele şi picioarele sînt primele zone afectate de căderea părului. Dintre aceste trei regiuni, pilozitatea pulpei este cea mai importantă în aprecierea dezvoltării, a conservării sau a pierderii forţelor vitale. Dacă observaţi o zonă lipsită de păr pe pulpă sau pe partea posterioară a gambei, aveţi grijă şi întoarceţi-vă la respectarea legilor naturale ale sănătăţii.
- **unghiile**, producţii cornoase comparabile cu un enorm fir de păr aplatizat, avînd o rădăcină şi o extremitate liberă. Reţineţi că lunula (pata albă ovală de la baza unghiei) reprezintă un semn al vitalităţii individului. Doctorul francez Paul Carton a fost unul dintre primii medici care au considerat că lunulele simbolizează rezerva de energie a individului. Observînd numărul şi mărimea lunulelor la diverşi indivizi veţi putea evalua rapid şi eficient rezervele lor de energie.

Subiecţii care prezintă zece lunule mari se află într-o stare de adevărată efervescenţă vitală, de energie intensivă. Dimpotrivă, o singură lunulă pe degetele mari este semnul unor disponibilităţi vitale reduse, al unei stări de oboseală accentuată şi al unei nevoi de a economisi în mod metodic forţele vitale. (51)

În general, bărbaţii prezintă 6-8 lunule, în vreme ce la femei se observă 4 pînă la 6 lunule.

Trebuie să menţionez aici că prezenţa apendicelui xifoid (cartilaj alungit cu care se termină sternul, situat în cutia toracică) este un alt indiciu important al capitalului de forţă vitală personală transmis ereditar. După cît se pare, 75% dintre bărbaţi şi 25% dintre femei prezintă la vîrsta adultă un apendice xifoid puternic, semn al unui potenţial ereditar foarte bun. Practica mea în domeniul naturopatiei şi reflexologiei îmi permite să susţin că cele trei criterii menţionate mai sus (pilozitatea pulpei, lunulele şi apendicele xifoid) reprezintă realmente indicii foarte importante ale vitalităţii.

- **vasele nutritive** ale pielii: arterele care traversează hipodermul.
- **terminaţiile nervoase**, care constituie mijloace de comunicare între sistemul nervos şi exteriorul corpului. Principalele tipuri de receptori tactili poartă numele unor cercetători din domeniu: Pacini, Krause, Ruffini şi Meissner.

Este de la sine înţeles că igiena pielii joacă un rol foarte important în sănătate. Vă recomand cu căldură să vă delectaţi cu băi fierbinţi, în care să adăugaţi infuzii de fîn, de alge marine, de frunze de nuc etc. Parfumaţi apa cu uleiuri esenţiale (pin, brad, lavendă etc.). În afară de destinderea pe care o oferă acest bun obicei, aromoterapia are şi virtuţi terapeutice; ea apelează la uleiurile esenţiale pentru a remedia diverse probleme de sănătate.

Folosiţi măşti de argilă, supravegheaţi-vă nutriţia, practicaţi exerciţiile fizice şi masaţi punctele reflexe ale pielii.

O piele sănătoasă este în mare măsură reflexul unei bune funcţionări a sistemului endocrin; acordaţi aşadar o atenţie specială zonelor reflexe ale glandelor endocrine (vezi capitolul dedicat glandelor endocrine). Masaţi de asemenea reflexele organelor „de eliminare" – ficat, rinichi şi intestine –, care dirijează spre piele excesul de deşeuri, aceasta exteriorizîndu-le printr-o mulţime de probleme (acnee, puncte negre, furunculi, abces, prurit etc.).

Puteţi să vă fricţionaţi pielea cu o mănuşă aspră, ceea ce automat va reprezenta şi un masaj al punctelor reflexe. De asemenea, puteţi să vă

„pieptănaţi" pielea, adică să treceţi un pieptene peste tot corpul pentru a vă destinde. Dosul mîinii şi antebraţul reprezintă zonele cele mai indicate pentru utilizarea acestei tehnici.

Părul şi unghiile sînt branşate la curentul de enegie vitală, ca de altfel întregul corp; în acest context vă sugerez trucul utilizat de doctorul Joe Shelby pentru a combate căderea părului: „Cu o mişcare rapidă, frecaţi-vă unghiile de la o mînă de unghiile de la cealaltă mînă, timp de cel puţin cinci minute, de trei ori pe zi". Căderea părului nu se va opri de îndată, dar perseveraţi şi, la capătul a cîteva săptămîni de practică, veţi constata că gravitatea problemei va scădea din ce în ce mai mult, dispărînd cu totul în timpul săptăminilor următoare. Dacă doriţi să întîrziaţi apariţia părului alb, procedaţi în acelaşi fel, frecîndu-vă unghiile unele de altele 5 minute dimineaţa şi 5 minute seara. Daţi o şansă Naturii, stimulînd fluxul de energie vitală care se îndreaptă spre regiunile cu pilozităţi, şi veţi avea numai de cîştigat.

XV
REFLEXOLOGIA ŞI APARATUL URINAR

Fiinţele vii îşi procură hrana şi oxigenul necesare, în schimb trebuie să elimine deşeurile produse de celule, altminteri s-ar afla în pericol de moarte. Excreţia acestor deşeuri este asigurată de rinichi şi căile urinare, de glandele cutanate, de ficat care secretă bila, de plămîni care elimină gazul carbonic şi vaporii de apă, precum şi de intestine care evacuează sărurile în mod regulat.

Să vedem împreună cum putem asigura buna funcţionare a aparatului urinar, avînd în vedere că celelalte căi de eliminare au fost deja tratate.

Descrierea aparatului urinar

Rinichii

Rinichii sînt de forma unor boabe de fasole şi au o culoare brun-roşiatică. Ei cîntăresc în medie 120-124 de grame şi se situează retroperitoneal, de o parte şi de alta a coloanei vertebrale lombare.

Fiecare rinichi este alcătuit dintr-o capsulă fibroasă, fină, care îl acoperă, apoi o substanţă corticală sau periferică, de culoare galben-roşiatică, granuloasă şi formată din glomerulii Malpighi (glomerulii sînt gheme de bucle capilare cuprinzînd fiecare o arteriolă aferentă şi o arteriolă eferentă). Glomerulii sînt înveliţi într-o capsulă în formă de cupă numită capsulă Bowman, care colectează urina prin filtrarea glomerulului. Glomerulii sînt în legătură cu tubii uriniferi, care sînt lungi şi subţiri; aceste structuri microscopice formate din glomeruli şi tubi se numesc nefroni. Fiecare rinichi se compune din aproximativ două milioane de nefroni.

În sfîrşit, rinichiul cuprinde o zonă medulară, compusă din piramidele Malpighi şi piramidele Ferrein. Piramidele Malpighi sînt formate din tubi uriniferi şi sînt în număr de 8-10 într-un rinichi. La acestea se adaugă

piramidele Ferrein, de dimensiuni mai mici. Zona în cauză este de culoare roşie închis, în timp ce restul ţesutului renal este mai gălbui.

Rinichii joacă un rol extrem de important în starea fizică generală. Mai întîi, ei filtrează apa şi sărurile minerale aflate în exces în sînge, restabilind astfel concentraţia sangvină ; la om, rinichii filtrează în 20-30 de minute o cantitate de lichid egală cu apa din toată plasma sangvină (2-3 litri). Filtrarea renală face să se întoarcă în sînge glucoza în proporţie de 100%, iar apa în proporţie de 99%.

În al doilea rînd, rinichii veghează ca deşeurile toxice din sînge să nu depăşească o anumită limită. Astfel, deşeurile, şi în particular ureea, sînt controlate de rinichi. Aceştia nu filtrează albumina şi glucoza ; sub un anume prag, albumina şi glucoza trec în sînge, situaţie în care se instalează albuminuria sau diabetul.

Rinichii contribuie la menţinerea pH-ului din sînge la valoarea de aproximativ 7,35 şi păstrează astfel echilibrul acido-bazic al sîngelui. Acest fapt este de importanţă capitală, întrucît atunci cînd fragilul echilibru este rupt, tubii uriniferi produc enzime pentru a realiza sinteza amoniacului, care înlocuieşte în sărurile urinei primare ionii alcalini ; reabsorbiţi, aceştia se întorc în sînge şi normalizează pH-ul.

Volumul urinei eliminate de corp se ridică zilnic la 1,500 cm^3. Urina are un pH acid, iar compoziţia sa depinde de doi factori : calitatea funcţionării rinichilor şi compoziţia sîngelui.

Ureterele

Ureterele sînt două canalicule membranoase care unesc bazinetul cu vezica urinară. În lungime de 25 de centimetri, ureterele prezintă mişcări peristaltice care determină înaintarea urinei, chiar dacă individul stă cu capul în jos.

Vezica

Acest rezervor musculo-membranos colectează urina şi o evacuează. Cînd este plină are forma unui balon, iar goală apare ca repliată în ea însăşi. Capacitatea vezicii urinare este de 150-300 cm^3, putînd ajunge pînă la 1000 cm^3.

Uretra

Este un canal musculo-membranos care uneşte vezica urinară de meatul urinar şi serveşte la evacuarea urinei.

Indicaţii de masaj pentru aparatul urinar

Enurezis

Enurezisul reprezintă pierderea necontrolată a urinei în timpul somnului, care se manifestă la copiii mai mari de trei ani. La originea acestui fenomen se pot afla mai multe cauze : o iritaţie a vezicii şi a uretrei, un dezechilibru emoţional, epuizarea fizică şi o dietă dezechilibrată.

Aplicată în zona lombară, acolo unde se găsesc reflexele vezicii, cîte 10 minute de 3 ori pe săptămînă, reflexologia vă va permite să înlăturaţi această problemă. Bineînţeles, mai întîi va trebui să trataţi cauza.

Iată reflexele sistemului urinar. Masaţi-le şi nu le omiteţi nici pe cele ale sistemului endocrin.

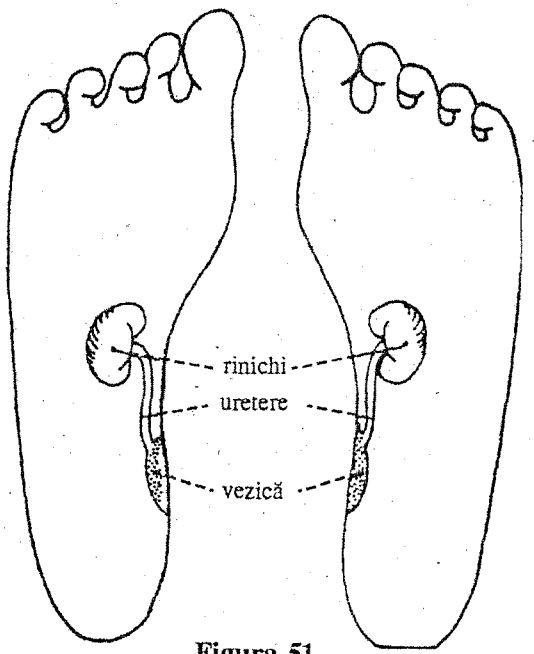


Figura 51

Insuficienţă renală

Persoanele afectate de insuficienţă renală consumă în exces amidon şi zaharuri concentrate şi în schimb beau foarte puţină apă. Beţi în fiecare zi cel puţin un pahar de apă dimineaţa la sculare şi cîte un pahar între mese şi aruncaţi la coş zahărul alb rafinat. Veţi face astfel un pas uriaş spre sănătatea perfectă.

Masaţi apoi zona reflexă a rinichilor, ilustrată în figura 51. Totuşi, aveţi grijă că zona reflexă a rinichilor şi cea a ficatului trebuie masate în primele săptămîni doar cîteva minute, pentru a evita dislocarea a prea multe deşeuri, ceea ce ar duce la congestionarea acestor două organe intim legate de curăţarea organismului. Masaţi la început timp de 1-2 minute, urmînd să creşteţi progresiv perioada de masaj pînă la aproximativ 5 minute.

Reflexele rinichilor se pot dovedi adesea foarte sensibile pe un picior, pe cînd pe celălalt sensibilitatea lor este mult diminuată. Ocupaţi-vă mai întîi de rinichiul mai congestionat. Nu vă neliniştiţi dacă pentru început masajul reflexelor rinichilor îi face hiperactivi, provocînd o micţiune frecventă, sau dacă randamentul lor este insuficient. Tratamentul va duce în curînd la normalizarea funcţionării acestor organe.

Acţiunea rinichilor este influenţată adesea de furie şi teamă; iată de ce trebuie să învăţaţi cum poate fi verificată starea plexului solar şi cum poate fi relaxat acesta.

Reţineţi că problemele de rinichi afectează şi alte regiuni ale corpului. În caz de slăbiciune sau de tulburări de vedere, nu uitaţi de reflexele rinichilor, întrucît rinichii şi ochii, situaţi în aceeaşi zonă reflexă, se influenţează foarte mult reciproc.

Edem şi congestie

În caz de retenţie de apă în ţesuturi, masaţi reflexele rinichilor, precum şi reflexele glandelor endocrine şi beţi apă suficientă. Astfel, congestia, care cauzează dureri de spate, gaze şi crampe, va dispărea, iar ţesuturile îşi vor recăpăta elasticitatea originară.

Afecţiuni ale vezicii

Neplăcutele afecţiuni ale vezicii se pot atenua prin masajul reflexelor situate în zona 1, întrucît vezica se situează în centrul corpului. Prin aplicarea unor cîrlige de rufe pe vîrful primelor trei degete se va acţiona asupra reflexelor rinichilor şi ale vezicii. De asemenea, puteţi utiliza o spatulă pentru stimularea reflexelor vezicii atingînd zona centrală a limbii timp de 5 minute, de 3 ori pe săptămînă. Nu uitaţi că în caz de sarcină nu trebuie să utilizaţi niciodată spatula, întrucît aceasta ar putea provoca avortul.

CONCLUZIE

Zece minute de profilaxie pe zi

O circulaţie perfectă este cheia sănătăţii. Sîngele, limfa şi energia vitală trebuie să circule fără oprelişti prin corp, furnizîndu-le celulelor toate elementele necesare.

Este absolut necesar să vă supravegheaţi alimentaţia şi să practicaţi anumite exerciţii fizice; în această privinţă, mersul pe jos în pas vioi pe o distanţă lungă este exerciţiul cel mai profitabil din foarte multe puncte de vedere. Este de preferat să nu aveţi nimic în mîini, iar vara, dacă este posibil, să mergeţi cu picioarele goale, acţionînd astfel asupra reflexelor situate pe tălpi. În afară de aceste practici, obişnuiţi-vă să consacraţi 5 minute la trezire şi 5 minute la culcare pentru masarea tuturor reflexelor importante menţionate în această carte, acordînd o atenţie specială punctelor dureroase.

Începeţi prin masarea mîinilor şi insistaţi în zona degetelor, trecînd apoi la braţe, cap, torace, tălpi (mai ales degetele), picioare, bazin şi terminînd cu zona intestinală. Verificaţi mai ales articulaţiile, întrucît acestea posedă *chakre* importante, antene receptoare de energie, precum şi „releuri" de multe ori scurtcircuitate (vezi figura 52).

Circuitul ilustrat aici (mîini, cap, torace, picioare, bazin, zona intestinală) se recomandă ca măsură preventivă pentru orice persoană. Dimineaţa la trezire sau seara la culcare, masaţi-vă rapid corpul în ordinea menţionată, apăsînd cîteva secunde pe punctele reflexe şi trecîndu-vă degetele de-a lungul meridianelor. Dacă ezitaţi în privinţa direcţiei masajului, întoarceţi-vă la figura 3.

Vă recomand călduros să individualizaţi reflexologia. În timpul masajului general, degetele voastre vor atinge anumite puncte dureroase. Acestea reprezintă contactele energetice problematice din corpul vostru. Acordaţi o atenţie specială acestor puncte, masîndu-le vreme mai îndelungată şi supraveghind întoarcerea lor la starea normală. Ele sînt barometrul vostru corporal.

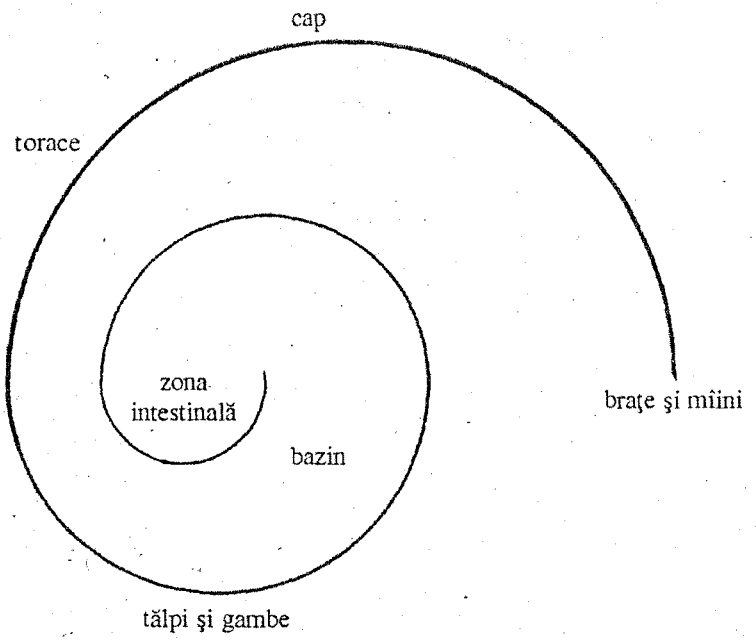


Figura 52

Închei această carte cu urarea ca sănătatea voastră să fie din zi în zi mai bună prin masarea punctelor reflexe care vă jalonează întregul corp. Vă urez să atingeţi starea de bine prevăzută în planul Creatorului!

REFERINŢE BIBLIOGRAFICE

1. Ostrander, Sheila; Schroeder, Lynn, *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*, p. 227.
2. Beau, Georges, *La médecine chinoise*, p. 32.
3. Idem, *ibidem*, p. 33.
4. Michaud, Jacques, *Pour une médecine différente*, p. 338.
5. Idem, *ibidem*, p. 214.
6. Désiré, Charles; Machal, Guy; Bélanger, Yvon, *Biologie humaine*, p. 118.
7. Borsarello, J. *L'acupuncture et l'Occident*, p. 96.
8. Melzack, Ronald, „Comment l'acupuncture permet de suprimer la douleur", *Revue Diogène*, p. 73.
9. „Les endorphines contre les troubles mentaux", *Science et Vie*, ianuarie 1978.
10. *Prévention*, aprilie 1977, p. 148.
11. Bean, Roy E., *Helping Your Health With Pointed Pressure Therapy*, p. 21.
12. Borsarello, J., *L'acupuncture et l'Occident*, p. 24.
13. Morales, Betty Lee, „Acupuncture and How It Works", *Let's Live*, mai 1978.
14. Carter, Mildred, *Hand Reflexology: Key to Perfect Health*, p. 69.
15. Cristophe, Odile, *L'auriculothérapïe.*
16. Ohashi, Vataru, *Le livre de Shiatsu*, p. 125.
17. Idem, *ibidem*, p. 124.
18. Jensen, Bernard, *Science and Practice of Iridology*, p. 1.
19. Lefebure, Francis, *Le mixage phosphénique en pédagogie*, p. 28.
20. Neuville, Pierre, *Pour vous guérir*, p. 208.
21. Fitzgerald, Wm.H., *Zone Therapy*, p. 88.
22. Editorial Committee of Science of Life Books, *Glands and Your Health*, p. 23.
23. Lacey, Louise, *Lunaception*, p. 96.
24. Carter, Mildred, *Helping Yourself with Foot Reflexology*, p. 143.
25. Idem, *ibidem*, p. 145.
26. Selye, Hans, *Stress sans détresse*, p. 41.
27. Editorial Committee of Science of Life Books, *Glands and Your Health*, p. 52.
28. Selye, Hans, *Stress sans détresse*, p. 40.
29. Frederick, Carlton, *Psycho-nutrition*, p. 68.
30. Hauser, Gayelord, *Vivez jeune, vivez longtemps*, p. 19.
31. Sergerie, Adela T., *De la cellule à la morpho-psychologie humaine*, p. 84.
32. „Voyage à travers le cerveau", *Le Courrier*, ianuarie 1976.
33. Editorial Committee of Science of Life Books, *Glands and Your Health*, p. 62.